[美] 雪儿·海蒂 著
by Shere Hite

情爱篇

海蒂性学报告

The Hite Report:
A Nationwide
Study Of Female Sexuality

女人篇

海蒂性学报告

Women and Love:
A Cultural Revolution in Progress

男人篇

海蒂性学报告

The Hite Report
On Male Sexuality

Table of Contents

海蒂性学报告：男人篇
序言
第一部分
不过他似乎是个好人
最终会毁掉其中一人的
我生命中最亲密的男人
男人俱乐部的牺牲者
她在床上是不是怪胎
这绝对不可能
这样算是同性恋么
我是同性恋吗
同性恋简直不能算是男人
快餐式的亲密关系
至少他眼中是如此
受的是非人的待遇及屈辱
或许还是个胆小鬼
我为他感到难堪
向别的男人倾吐更加困难
她还要求什么
不工作就是无用的男人
我想阴茎是决定要素
怎样才算是男人
老天爷 我们只是凡人哪
打败这些鼠辈真刺激啊
我绝对不会瞧不起女人
但是友谊还是比不上情爱
友谊也是一样令人满足的
她会聆听 而男人不会
无法将一生奉献给一个人
和女人友谊总会走向性爱
我喜欢女人的屁股
《海蒂性学报告：男人篇》第二部分
超过这个年龄就完蛋了

你不喜欢女人什么
男人佩服女人哪些地方
你是无法改变一匹老马的
怎能如此对待女人
那么他们会恋爱吗
你害怕受到伤害吗
男人对爱的定义
‘恋爱’就是阴茎勃起
我刚刚学会什么是‘爱’
目前我正陷入爱河
17岁了 我还是处男
是的 我有外遇了
这绝不是逢场作戏
那会是很美妙的经验
我 欺骗了我太太
仍然平均一星期做爱五六次
我跟妻子以外的女人做爱
离婚或者威胁要离婚
我知道她会小心谨慎的
我爱她 我想我依旧如此
婚姻是借爱来维系的 不是性
我的性欲比她旺盛多了
偷情 似乎看来很合理
让我思索是否需要换伴侣
婚姻对性的影响 发臭了
曾经拥有过最狂野的性爱
多少是受这桩恋情的影响
竟和我的密友在客厅做爱
对男人女人或狗都没兴趣
但是我不喜欢一夫一妻制
一个女人就足够应付的了
还有什么比这更美好的呢
我不愿意承担责任
《海蒂性学报告：男人篇》第三部分
我结婚只是因为她怀孕
结婚是为了排遣寂寞
甚至是一种‘罪’

拿什么来满足她的饥渴
女人最需要何种形式的性
真的很喜欢人家跟我做爱
我已经感到骚动的欲望
或许我们太急于结婚了
你不是真的需要我
双方都是严重的被虐待狂
我觉得和这一切亲近真好
不同年龄层都有人保持单身
这份恐惧源自何处
同居 没那么恐怖
每一桩婚姻都不同吗
为什么她不能自立
我努力让性变得无关紧要
我反正是在花钱买性
这又怎么能怪罪她们呢
做爱时除了性行为还有什么
我无法忍受让别人来养我
从哪里解放出来
同时阉割了太多的男人
抱怨自己被当做性对象
男人必须不再强壮
他只是把我当成饭票
阴道包围阴茎的愉悦
性交证明我还活着
性证明我是男人
性交是男性力量的象征
你多久性交一次
自慰是我惟一的性生活
终于“是个男人”了
阴茎再大一点就好了
《海蒂性学报告：男人篇》第四部分
男性性器官总是呆呆笨笨的
性革命已经失去人性
我是忠于一个女人的男人
我是人 我不乱干
你使用什么样的避孕方法

我痛恨保险套
不认为堕胎是违法的
他们最担心的是什么
我是否让她开心
为什么她不能更热情一点
我真的不知道为什么
男人想要勃起而不能勃起
性行为的时间和历程
如果我在约会前自慰
太快的高潮毫无乐趣
好了 让它发生吧
我是不折不扣的男子汉
无法从性交中得到高潮
口交其实很有趣
最棒的高潮来自自慰
达到高潮的良好刺激
享受到双重的亲热快感
所以偶尔他们会假装高潮
我会尽量让她享受多次高潮
主动性交的压力
我总希望在性交中获得高潮
怎会变成至高无上的性爱
你能够不射精而高潮吗
有时候我甚至不想要高潮
所有性活动都是不合法的
性爱会变得更加自由
女人接纳精液的象征
女人如何让男人进入她体内
照顾到全身的前戏很重要
《海蒂性学报告：男人篇》第五部分
做爱时谁负担大部分工作
前戏对我而言是件愉快的事
痛恨她们掩掩藏藏的个性
我宁愿拥有亲密感而非性
肛门插入对男人的重要性
感觉好像是内在的欢愉
其实阴茎的快感不算什么

她不喜欢我在她嘴巴里高潮
口交似乎就有这个意味
我喜欢她抚弄我的阴茎
为什么她不喜欢它呢
从不在对方面前自慰
我想我真的无此必要
喜欢将自己带到高潮边缘
不自慰我就活不下去
中学时代自慰总有罪恶感
我喜欢在自慰时幻想
我的第一次高潮
那情景真是干净利落
阴茎是这一切的核心枢纽
生理的爱是真正的爱吗
我只想再多做几次
高潮对她来说并不很必要
这么久不做爱是不人道的
希望女人主动要求
你把我弄得好兴奋
怎么样去取悦一个女人
为什么女人会伪装高潮
直到她告诉我说她够了
海蒂性学报告：女人篇
序
高潮的情欲文化
给中文读者的一封信
第一部分第1章 自慰
第一部分第1章 自慰(1)
第一部分第1章 自慰(2)
第一部分第1章 自慰(3)
第一部分第1章 自慰(4)
第一部分第1章 自慰(5)
第一部分第1章 自慰(6)
第2章 自慰的类型
第一部分第2章 自慰的类型(1)
第一部分第2章 自慰的类型(2)
第一部分第2章 自慰的类型(4)

第一部分第2章 自慰的类型(5)
第一部分第2章 自慰的类型(6)
第一部分第2章 自慰的类型(7)
第一部分第2章 自慰的类型(8)
第一部分第2章 自慰的类型(9)
第一部分第2章 自慰的类型(10)
第一部分第2章 自慰的类型(11)
第一部分第2章 自慰的类型(12)
第二部分第3章 性高潮
第二部分第3章 性高潮(1)
第二部分第3章 性高潮(2)
第二部分第3章 性高潮(3)
第二部分第3章 性高潮(4)
第二部分第3章 性高潮(5)
第二部分第3章 性高潮(6)
第二部分第3章 性高潮(7)
第二部分第3章 性高潮(8)
第二部分第3章 性高潮(9)
第二部分第3章 性高潮(10)
第二部分第3章 性高潮(11)
第4章 多重高潮与序列高潮
第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(1)
第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(2)
第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(3)
第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(4)
第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(5)
第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(6)
第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(7)
第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(8)
第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(9)
第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(10)
第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(11)
第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(12)
第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(13)
第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(14)
第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(15)
第5章阴道性交

第三部分第5章 阴道性交(1)
第三部分第5章 阴道性交(2)
第三部分第5章 阴道性交(3)
第三部分第5章 阴道性交(4)
第三部分第5章 阴道性交(5)
第三部分第5章 阴道性交(6)
第三部分第5章 阴道性交(7)
第三部分第5章 阴道性交(8)
第三部分第5章 阴道性交(9)
第三部分第5章 阴道性交(10)
第三部分第5章 阴道性交(11)
第三部分第5章 阴道性交(12)
第6章 女人如何达到性高潮
第三部分第6章 女人如何达到性高潮(1)
第三部分第6章 女人如何达到性高潮(2)
第三部分第6章 女人如何达到性高潮(3)
第三部分第6章 女人如何达到性高潮(4)
第三部分第6章 女人如何达到性高潮(5)
第三部分第6章 女人如何达到性高潮(6)
第三部分第6章 女人如何达到性高潮(7)
第三部分第6章 女人如何达到性高潮(8)
第三部分第6章 女人如何达到性高潮(9)
第三部分第6章 女人如何达到性高潮(10)
第三部分第6章 女人如何达到性高潮(11)
第三部分第6章 女人如何达到性高潮(12)
第三部分第6章 女人如何达到性高潮(13)
第三部分第6章 女人如何达到性高潮(14)
海蒂性学报告：情爱篇
序
给中文读者的一封信
序导读（1）
序导读（2）
第1章 爱情关系中的主要问题
第1章 第1节男性吝于付出感情（1）
第1章 第2节 男性吝于付出感情（2）
第1章 第3节 男性缺乏情感上的支持（1）
第1章 第4节 男性缺乏情感上的支持（2）

第1章 第5节 男性对女性的感受无动于衷
第1章 第6节 男性不易沟通
第1章 第7节 男性自认为有权利得到情感支持
第1章 第8节 女性会在男女关系中感到寂寞
第1章 第9节 男性意识形态中的情感疏离
第1章 第10节 女性的情绪及心理骚扰（1）
第1章 第11节 女性的情绪及心理骚扰（2）
第1章 第12节 语言中隐藏的性别歧视（1）
第1章 第13节 语言中隐藏的性别歧视（2）
第1章 第14节 男人真唠叨
第1章 第15节 情感暴力
第1章 第16节 女权运动后的两性地位
第1章 第17节 男女真的平等吗
第2章 男女关系中的吵架和争执
第2章 第18节 典型的吵架
第2章 第19节 吵架的角色要求（1）
第2章 第20节 吵架的角色要求（2）
第2章 第21节 吵架的角色要求（3）
第2章 第22节 男性在争吵中的态度
第2章 第23节 不公平的吵架
第2章 第24节 做爱真能言归于好吗
第2章 第25节 吵架有用吗
第2章 第26节 肢体暴力（1）
第2章 第27节 肢体暴力（2）
第2章 第28节 抗争背后的意义
第3章 文化体制背后的意识形态
第3章 第29节 情感的约定
第3章 第30节 设法延续关系的那一方
第3章 第31节 性关系中的主角
第3章 第32节 被爱的感觉
第3章 第33节 是否比女性更为依赖
第3章 第34节 女性描述男人的爱情观
第3章 第35节 女性对文化体制的质疑
第3章 第36节 女性的情感责任
第3章 第37节 女性是否应该更像男人一点
第3章 第38节 自愿还是环境使然
第3章 第39节 爱上男性会怎么样（1）

第3章 第40节 爱上男性会怎么样（2）
第3章 第41节 女性的身份慢慢消失（1）
第3章 第42节 女性的身份慢慢消失（2）
第3章 第43节 女性的愤怒
第3章 第44节 对女性发出的双重信息
第3章 第45节 愤怒后的消沉、不安和抑郁
第3章 第46节 女性愤怒难道不合理吗
第3章 第47节 女性非暴力的抗争方式
第3章 第48节 太多还是太少
第3章 第49节 女性心理学的新视野
第3章 第50节 双重信息造成女性不安
第3章 第51节 难道爱情只是一场梦
第3章 第52节 放弃爱情（1）
第3章 第53节 放弃爱情（2）
第3章 第54节 性关系是否仍为重心
第3章 第55节 改变代代相传的情感架构

海蒂性学报告（男人篇+女人篇+情爱篇）

雪儿·海蒂

海南 (2011)

评分: ★★★☆☆

标签: 社会学, 心理学, 两性, 性学, 女权主义, 美国, 报告 两性, 女性

《海蒂性学报告(女人篇·修订版)》中，作者想展示的便是女性性行为（男性性行为在另外一册中介绍），也即是许多世纪以来被主导各个社会的生育模式所忽略或压抑的性行为方式。女性性高潮是大多数女人在自慰时极易获得的性状态。然而，在我们所知的性定义之中，大多数女人达到高潮的性刺激-阴蒂刺激-往往被排除在外，这意味着，（在他们看来）要么女性性高潮不如男性性高潮重要，要么女人应该设法使自己从带给男性性高潮的同一种刺激-阴道交媾-中获得性高潮。事实是，大多数妇女在某种形式的阴蒂刺激中更易达到性高潮（几乎所有的女人都能通过阴蒂自慰轻易地达到性高潮）。本项研究揭示出，只有少数女人通过“性交”达到高潮，大多数女人在性行为中只是在男人面前伪装自己达到高潮。那么，女人如何才能成就自己，性行为如何才能更加平等并富于变化呢？根据她们的证言（《海蒂性学报告(女人篇·修订版)》中比比皆是），作者得出的结论是：女人及女性性高潮毫无过错，需要改变性态度的是社会自身。女人在“性行为（交媾）”中获得性高潮的压力，使女人即使在最隐秘的时刻也不得不屈服于这个社会的排斥与压制。女人得到的教导是，她们应该改变自己，在“性交（交媾）中学会性高潮”然而，需要改变的不是女人，而是这个社会。它需要重新就“性”的定义做出评判。

《海蒂性学报告》

作者：[美]雪儿*海蒂

海蒂性学报告：男人篇

序言

(1)

男人其实有千千万万种。更重要的，一个男人其实有许许多多不同的面貌。

过去我们文化里的刻板印象，习惯于将女人神秘化，而将男人单纯化。女人可以是愚蠢、缺乏常识的，但即使是愚蠢的女人，她的心思也是曲曲折折打了好几个结。男人可以是聪明的、机巧的，但即使是聪明的男人，他的肠子也都是直的，透明的藏不住东西。

这种神话当然有其相应的社会结构背景：是一个公私领域分明的时代产物。男人与男人之间的关系，基本上都是社会关系，不断被社会性的规约考虑所穿透、主宰。只有男人与女人间、女人与女人间，才有办法建立起“私人关系”。

即使是家庭内部的父子关系，都充满了社会介入的印迹。父亲首要扮演的角色就是社会纪律、社会规约的传递者。他的意义建立在“教出一个能在社会上立足的男人”。这种关系，使得父亲对儿子的“出格”行为充满焦虑，必须不时动用一切可能的方法予以阻止、修正。所以我们的父亲只能是个“严父”，儿子与父亲之间经常性地保持一段距离——一段棍子挥舞立即可及的距离，一段社会的距离。

与父亲相处的模式，会深刻地制约男人与其他男人彼此互动的惯例——一定是先寻找出那段安全距离的长度，充分明了介于两人之间的社会关系是什么。社会关系最核心的东西就是权力高下。因此男人对于权力分配状况最为敏感，也因此男人之间不容易建立真正亲密的私人情谊。男人所能感知、所必须考虑的权力不是单纯的职位、地位高低，而是包括多方面成就衡量、象征展示加加减减的复杂计算。每个男人从小就在下意识被训练形成一套自己的方式，随时都在运作衡量。这样的情况下，很难找到两个男人彼此都觉得权力、地位相当，很难摆脱高低、竞争的心态，平等相处。

以权力算计为中心的生存，当然是很辛苦的。几乎无时无刻摆脱得掉防卫性的焦虑。很多人用攻击性的动作来发泄这种焦虑，永远在向某人或某个目标进袭。攻击可以忘掉焦虑，却忘不掉疲惫的感觉。

沿着这个脉络，我们可以把“男人是单纯、一致”的虚幻神话，看作是男人世界所设定的一种自我保护的游戏规则。男人并不是真的天生单纯、“条直”的，而是如此的社会环境在理想上要求男人应该这样。如果大家都这样，公共领域内的权力分布及社会角色可以比较清楚呈现，每个人可以很快地摸索出与其他人之间的恰当关系位置，不必一直在不安的揣测中。

这很像是在篮球场上大家共同同意不能拿手肘K别人，这样我们跳起投篮时不必特别分神防备腰眼上是不是会挨上一记。可是回过头来说，如果有人有本事一天到晚暗干拐子却不让裁判抓到的话，他就很可能在球场上取得一席特殊的地位。

我们看“男人的故事”(His-story)里，一些成功的英雄、枭雄，他们的本质正就是狡诈谋略。在众人都单纯、直来直往的规范里，他们找到可以掩藏自己的漏洞，利用别人的规范性单纯，成为自己权力累积的资源。

从这里我们也可以看出，为什么这种规范没有加诸于女人身上的主要理由。因为女人已经预先设定被关在私人领域里了，她的活动空间是封闭的，她可能拥有的权力上限明确。所以女人心可以像海底针一样让男人怎么摸也摸不准，这都没关系，男人不会真正对这个战场的输赢挂心。就如同大人和小孩玩跳房子，是不会计较小孩有没有作弊取巧一样的。

在《海蒂性学报告》的男性部分，我们看到了这个男性社会空间的崩坍，或者至少是混乱。女性由封闭的家庭走出到公共领域来，同时也带来了一种新形态的个人主义。西方旧的个人主义把重点放在以个人为目的，讲求个人不受外在力量支配、主宰的疆界划分，亦即是在社会组织的安排单位上，由传统的种种团体，如宗族、教会、家庭、社区等等，下放到个人。个人应该被视为是不容侵犯也不容被化约消解的主体，这种的哲学原点。

旧的个人主义，其思考方向仍然是朝外的，追求的仍然是个人与外在世界其他事物的接合点。女性带来的却是另一种更基本、内向性的个

人主义。这种个人主义的重点在于把思考、关怀的典范基础，由抽象性的、普遍的，改造成为以个人实际经验出发的、不强求规律真理，而能够容忍相当程度的琐碎零乱。这种个人主义，不是要把个人建立为普遍的哲学单位，反而是要打破这种普遍性思考模式，重新确立个人的独特性、“自我性”。

旧的个人主义，也曾经掀起过“发现自我”的内转运动，可是这种“发现”还是在社会关系的阴影底下进行的。其背后的预设是我们内在存有一个 “真我”，另外被社会改造、模塑了一个外表的“假我”，所以我们必须分辨清楚什么是社会强加的“假我”，才能够找到“真我”。为了要找到对立于“假我”的 “真我”，我们必须一再地质疑社会规范，甚至作出种种反叛的姿态，把反叛视为自由，却忘记了反叛往往只是枷锁的又一种表象。

旧个人主义“发现自我”的觉醒，最大的问题在于无法安排各个“真我”间的新关系。如果真能够找到“真我”，按照“真我”的想望过日子，那么这个“真我”该如何看待别人的“真我”?对于这个问题，旧的个人主义保留了一个大的黑洞、一个含混的沉默；用一种笼统的集体性乌托邦假想悄悄地回避了这个大难题，那就是假设各个找到“真我”、摆脱了社会束缚的人，自然就能率直地和平相处。

(2)

整个60年代“嬉皮运动”的兴亡，让我们看清楚了这个假设的虚幻与不负责任。不讲求关系、不认真意识别人的存在的思想，会把我们锁在“真我”里痛苦地咀嚼孤独的苦涩，自闭地不断退化。

新的个人主义没有“真我”、“假我”两相对立的前提。只是主张我们应该正视自己亲身的经验，以这个作意识的重心，不要拿其他大范围、高层次的定律、定理来当逃避的借口。与其他人的关系，绝对是我们亲身经验、自我意识中非常具影响力的一环，所以也就应该被纳在“自我凝视”的活动里认真对待。

对自己身体的不断评价想像、留心注意关系中的琐碎反应，在过去都被视为是女性被特许的“耽溺”。男人可以纵容、却不必在意。可是时代改变了，女性开始把这套一样的新游戏规则带进以前男人独占的公共空间里，“割据”了一块正不断在扩大当中的“租界”，进而由“租界”向四面八方伸出触角，迅速地侵蚀男人旧有的松散地盘。

男人没有办法再假装自己是单纯的。男人没有办法再忽视别人与自己之间的差异。男人开始恐慌。男人这些老狗们必须勉强自己学习新把戏。

《海蒂性学报告》的男性内容，处处都可以看见女性主义的冲击痕迹。光是从形式上看，要用语言文字来描述私密关系、内心感受，进而刻画爱情与性的细节，这本身就是女性思考习惯对男人的一种挑衅。过去的男人文化里，一直有非常强烈的机制抵抗这类“亲密论述”的发展，男人如果稍稍表现出对爱情或亲密关系的细腻喜好，而非粗枝大叶的无所谓，就要被其他人视为个性柔弱，并附加上“能力不强”、“不够果断”、“行动迟疑”等等价值判断，在社会权力阶梯上被降级以示惩罚。

所以回答这种问卷，对男人来讲，绝对是一种“别人的游戏”、一种新把戏。而从玩这种新把戏的纯熟程度，我们也正可以看出男人受到“亲密论述”改造的过程。

《海蒂性学报告：男人篇》是美国男人交出的一份初步成绩单。阅读男性的“亲密告白”，至少有两点值得特别注意。第一是男人尽管开始学习描述自己，然而却依然在聆听他人一事上远远落后。不管是美国或台湾的市场反应都发现：男人不喜欢、也不习惯阅读以第一人称亲昵口吻书写的东西。不管是女人写的还是男人写的，如果其叙述形式极其个人化，充满生活琐碎细节，几乎毫无例外都会吸引较多的女性读者。男人还是爱读那种权威声音、普遍性逻辑、专家教导模式的东西，即使在最私密贴身的事情上，他们还是宁可听人家说应该怎样做的道理、分析，而不愿或不能从别人的真实感受告白中得到启发。

如果没有意外，《海蒂性学报告：男人篇》的读者还是会以女性为主。这样一本书的社会意义就将变成是由女性的好奇心作推动力，试图窥视男人一般深深掩藏的秘密，而不是男性自我成长、彼此了解的参考书。

把书定位为提供让女性窥视的窗口或“单面镜”(一面看是镜子、另一面却是透视玻璃)的话，我们倒是必须特别提醒：很多男人其实还是意识到这扇隐藏式窗子的存在，或是说他们照镜子时已经想像到镜子后面可能有另一个人正在偷看。问卷的形式尽管是匿名的，却不能因此假设填问卷的人不会说谎，也许不是有意识的说谎，但是里面总是无可

避免会搀杂许多理想性的修正，不应该被全盘接受，认可为忠实告白。

这样的考虑，提醒了我们注意第二点，那就是：受访男人受到女性主义影响，试图与女性主义对话的深层动机。这可以从简单的社会学相关性来解释。像《海蒂性学报告》所使用的问卷，在回答上具有高度选择性，不止可以选择答或不答，还可以选择答得简单或答得详尽。会愿意详尽回答，写得文情并茂的人，显然以那些对性别议题有兴趣、用心思考过的居多。这种人对女性主义的基本信息不可能完全闭不接收。

影响所及，书中所录的问卷内容流露出强烈的“我们从女性主义的环境中挣扎求活”(Wesurvivefeminisn)的气氛。我们可以清楚看出两极的对应反映。一种是彻底采敌对姿态，故意贬低女性主义的价值，长篇肯定旧式男性气概定义，显示自己不为所动。另一种则是充分合作，大大方方地按照女性主义精神的新要求、新标准，彻底改造自己。

我们必须说，彻底反对或充分合作，其实都是表演，是因为意识到一个隐藏的观众群在镜子后面而作出的姿态。真相必定是存在于这两种表演的中间。美国男人没有那么坏、也不可能一下子变得那么好。彻底反对的人其实已经不再理直气壮，想来在生活现实里绝对不可能学约翰?韦恩那样处理人、事。至于充分合作的也不可能完全摆脱旧父权的种种习惯罢，而习惯往往比意识、思想更讨人厌。

《海蒂性学报告：男人篇》表达的是一部分男人的自我塑造过程(self-imaging)，反映的不一定是男人的真貌，而是男人“希望自己是什么样”的幻梦。幻梦本来就是现实的某种扭曲投射，可以供我们对照现实，追索镜面曲折的幅度。《海蒂性学报告：男人篇》给我们的是显意识层的资料罗列，其实最适合让男人来读，让他们明了身为男人原来有这么多不同的可能性，不必死扣扣地守住自己那一套。这是一部可以让“男人放轻松”的书。

《海蒂性学报告：男人篇》第一部分序言(3)

若要作为女人了解男人的工具，可能就有些不足。必须对这些表面资料作更深入、更专业的潜意识分析。不过潜意识分析不可能脱离现实社会来进行，所以这样一份提供给女性“全面窥视”的服务，恐怕还是

得等到作出了台湾本土自身的男人性事、心事调查之后，才有可能出现罢。

(杨照/台湾小说家、评论家)

看了《海蒂报告：男人性事》，受托要写此书之导读时，心情是复杂的。

十几年来，一直在婚姻、男女关系这些范畴里努力，或在大学里开课教书，教导青年学子什么是正确的概念；或在社教性的公开演讲中大声疾呼，提倡所谓的美满婚姻或幸福家庭；也在辅导机构中处理、协调、治疗有问题的婚姻与家庭。但是十几年来，我也一直在研究所里教导研究法，指导研究生做好研究论文，好好调查，好好学习统计，好好分析，才能客观地把“事实”与“发现”展现出来，否则就不是一个尽职的研究人员。我期待一些好的书本，它的内容丰富，它的观念正确，可以使读者得到有关婚姻、家庭丰富的资讯，也因此教导他们两性关系之间正确的态度，当然，所谓的丰富的资讯或正确的态度都应该通过方法学中起码的要求，否则会使读者未蒙其利反其受害。

《海蒂报告：男人性事》最大的优点是资料丰富。试想有哪一本书能够包含有关男人性事如此丰富的内容?男人、肌肤之亲、男子气概、恋爱、偷情、外遇、同居、离婚、性交、阴茎大小、性无能、早泄、口交、自慰、高潮等平日令人紧张却又难于启口的题目，在这本书都被提

及，而且在每个单元中，都有很多不同的看法与叙述。对于一个性书到处都是，而且几乎是每个人自有一套说法的国内社会，《海蒂报告：男人性事》无疑是个详细而且丰富的报导，读者可以在这本书中看到各式各样的说法，赞成的、反对的；保守的、革命性的；细致的、粗率的，自大豪迈的、虚心畏缩的；具体的、抽象的；道德的、反判性的……什么样的意见都有。更重要的，这些叙述并不是专家学者们的一家之说，而是美国社会中，来自各阶层众多的受访者的各自看法。因此，若有人想了解男人对各类性事有何意见的话，《海蒂报告：男人性事》应该是相当理想的资料，我鼓励读者朋友们好好去看、去了解。

但是要读这些书之前，读者应该对书本的写作过程略知一二。一般书本最常见的写法是作者对其主题有所专精，他固然可以搜集多数人的

资料成为其著作的重要内容，但是再怎么说，资料的引用、解释、串联等都是作者的观点与意见。我们读这类书的时候，思路随着作者的观点在走，看法随着作者的意见在变，我们享受作者的创见、佩服他的认知，当然很多时候我们对他的说词也会质疑、反对、甚或厌恶。不管如何，书本的主旨是作者的心思与观念，但《海蒂报告：男人性事》并不是这类的书。

目前台湾流行民意调查，尤其是在选举的时候，不管他到底访问了多少样本、样本有无代表性、样本数是否足够、抽样的方法是不是严谨、问卷的设计有无信度与效度、发问的方式有无技术上的犯规、分析的方法是否妥善，往往是随便作个百分比的统计，马上就下了结论，立即报告他们重要的“发现”。这些调查报告一口咬定他们代表民意，他们的论点就是社会大众的意见，弄得国内对于所讲的民意调查愈来愈没有信心。真正的社会调查不会(更不应该)如此。一般而言，他们要有严格的抽样过程，样本数也必须足够，问卷的制作不能疏忽，必须针对主题问其所该问的、调查其所必须调查的。问问题的时候，也必须在客观的立场上发问，不能暗示，不能引导受访者按调查者所希望的方式回答，分析时更要以专业的态度，采用合宜的统计，综合各类相关的因素，作单一、复合的分析，以便找出问题真正的答案在哪里，这是极其严肃而且繁琐的工作，丝毫大意不得。《海蒂报告：男人性事》一书，号称是根据调查而来，但我必须指出，它的整个调查过程、立论与分析等并不严格。它的调查样本庞大，但是抽样过程含糊，它的分析技巧拙劣，它的开放性问卷答案的分析采用何种方法并未交待，它的发现大部分都未经过统计考验。尽管在它的原文前言当中，作者不断地为自己的调查是否合乎科学要求而努力辩护。

学术界中，并不是非得有详细的统计分析，一切合乎逻辑的要求才算是好研究。最近有一种“质化研究法”在社会科学界里逐渐流行。这种质化研究以调查一般较难启口的研究内容为主，如同性恋、性爱、妓女、自杀、吸毒者的心声等题目(“男人性事”这个专题用质化研究来做最好不过)。它的调查对象不必太多，但是对每个受访者的访问都要很深入。这种研究的重点不在于“发现”什么事实真相，而是“探索”一些我们有待发掘的主题。这种研究的结果在于使我们有了新的看法与认知，但是本身并没有推论性，不能说研究的分析是什么，所以事实就是什么、别人、别的地方也大概是什么。质化的研究会把受访者的叙述与心声尽量原封不动地搬出来，就如这本书一样。依我个人的看

法，《海蒂报告：男人性事》大致比较符合质化研究所要求的条件，虽然有一些方法与质化研究不太符合。

写到这里，我愿意提出一些意见供读者参考：

(一)好好看这本书，因为这本书的内容实在丰富。

一方面它的主题涵盖面极广，它有系统地把一些性事主题串联在一起，我相信这本书的内容会使得我们对男人的性事与心声有其基本的了解。这本书的精华在于针对每个主题，都列出了不同的看法与意见。我也建议不必理会书中某些部分附上统计说明的叙述，如“1%的男人赞成妇女运动”的说词，因为文中没有交代其他99%又是何种看法，所以这类统计是画蛇添足而已。(正常的手续应该是把针对那一题不同的看法的比例都列出来，然而，整本书中，周全的把全数的统计都做清楚交代，可让读者自己作比较的不过三四个，何况次数分配的统计仍然不值得我们对一些似是而非的统计结果大惊小怪。) (二)以“有人如此说”的态度来看这本书，不要以“书上说的就是对的”的态度来“讨好”或“顺服”这本书。

“性”一直是见仁见智的主题，读者若是看到书本中有人提到性交时以15分钟到半个钟头才算及格时，请不要太心慌；若是看到结婚对男人只是“性爱合法化”，对女人只是“妓女合法化”的叙述时，请不要太惊讶，更不要太动肝火，总有人会这样说，你看就是了。对

“有不少人有这种看法”的解释，也不要太严肃，因为它的样本中的“不少人”不见得就是真正的不少人。“有人如此说”应该是看本书时很好的“态度”，若不是这样，你读到“许多男人觉得，如果他们对婚姻的责任是维持生计，女人的责任就是随时供应性(不管彼此关系的好坏)。许多男人……在这种期待落空时非常愤怒，因此觉得外遇是完全正当的……”就很可能有情绪化的反应了。

(三)一定要对文化差异保持敏感度。

老美的性爱观一直比我们台湾社会快个一二十年(快不见得就是好，前卫不见得就是进步)，我们的两性观念最近二三十年来的变化，着实比过去二三百年所产生的变化还要来得剧烈，为何我们在这方面如此易变、善变?原因可能是我们太相信老美，我们太喜欢受电影的教导，我们也对书本所记载的东西太缺乏抵抗力。很多观念与看法各国有各国

的特质与文化背景，在一地言之成理的论点可能在另外一地就格格不入。这本书地地道道是美国产物，尽管它的层面颇广，但是我们的环境(尤其是性爱环境)实在与美国差异太大。因此看到老美们的种种叙述时，我们不妨以自己的成长经验与文化背景来做立即的比较，如此一来，来，这本书将会使你的阅读愈加有趣，使你的观念愈有深度，也因此你将会更加执着于你所爱的，将勇于抛弃你所厌恶的。

(四)对自己的良知与经验保持信心。

看了此书以后，若是因此改变了你的观念、影响了你的作息、减低了你的信心、搅乱了你的情绪，甚至于使你的婚姻与家庭产生不好的影响，那么，你一定要重新回到你的良知与经验来。性与爱的层面太广，我们还有很多是仍然不知道的，古犹太智慧者的箴言教导或可供我们参考："我所测不透的奇妙有3样，连我所不知道的共有4样，就是鹰在空中飞的道、蛇在盘石上爬的道、船在海中行的道、男女交合的道。"男人性事牵涉的是男女交合之道，尽管有人如此说，或是老美们如此说，我们知道仍然有太多没有说的、说错的、说不出口的、乱说的，在面对众说纷纭的资讯社会中。我们仍应天天谨慎地面对我们的良知，持经验所累积的道德，来考验我们所听的、所被灌输的一切。

(简春安/现任东海大学社会工作研究所教授)

"在青少年时我跟母亲比父亲亲密多了，母亲比较慈爱。但是，我重视父亲对我的看法，我想获得他的赞许。现在，我仍然如此，我爱太太，跟她在一起很快乐，但是我认为真正的快乐是成为男人世界的一分子，被其他男人认为是男人，而且是成功的男人。"

一点也不假，对于美国男人而言，男人之间的关系才是重要的，比男女关系重要多了。男人寻求其他男人的赞同、接纳、认可与尊敬。男人视其他男人为真理的仲裁、智慧的护法，以及掌握和支配权力的人。

然而在美国社会里，男人是否能够彼此亲昵呢?男人从父亲身上学到什么男性榜样?在成长过程中，他们和父亲亲密吗?对于和其他男人的情谊，他们有什么感受?

矛盾的是，男人虽然认为彼此的关系很重要，但又害怕变得过分亲密。对于其他男人的感情只能不经意地表达，而且不应该逾越仰慕和

尊敬的分寸。因此男人之间的关系倾向于建立在接受彼此认可的角色和地位上，归属于团体，而非建立在亲密的私人对谈、交换生活和感情的点点滴滴上。就像一位男士描述的：“我们更像是同志，不是朋友。”美国文化既推崇又严格限制了男性情谊——父子关系也不例外。不过还是有些男人深刻感受到与其他男人的融洽与同志爱。

到底男人的亲密关系是什么面貌?男人喜欢聚在一起吗?男人如何形容孩童期的友伴关系(对许多人而言，包括实际的身体接触)?男性情谊对男人的生活重要吗?

在回答“在成长的过程中，你和父亲亲密吗?如何亲密呢?你可以和他聊天吗?你认为你父亲是个怎样的人?你们有亲密的身体接触吗”时，几乎没有男人表示他们和父亲亲密：

“他从不表现出软弱或强烈的情绪。我知道他爱我，但是我希望他更明白地说出来。我们没有亲密的身体接触，不拥抱、不亲吻……”

第一部分

不过他似乎是个好人

“不特别亲密，我们一起运动、谈论政治。我可以和他谈论不涉及私人的话题，但是我们不亲昵。”

“我不认为我和父亲亲密。我对他所有的记忆就是他总是醉醺醺的，或者因为我没做好的事打我。”

“他很安静、高大。我怕他，我不知道该说些什么。”

“我从来没有和父亲亲密过。他非常非常保守，拥护现状，事业成功。而且以从不向人求援为傲，即使他明知他需要帮忙。他喜欢捕猎大型动物。”

“我深爱且尊敬父亲，但是不会和他很亲密。他很含蓄，不爱表露情感。他努力做个好父亲，而且大致上是成功的。”

“孩提时我非常爱他，现在则是爱恨交加。他是懦夫，被我母亲操控，依赖成性。我很气他，因为他不是好榜样，他不了解自己，因此教我成为无法生存的人物——大男人。”

“我没有真的和父亲亲密。他勤奋、诚实，常常喜欢多喝一点酒，有几次外遇。”

“我父亲霸道、喜欢主宰别人。他勇于负责，但是不会处理人际关系，除非是不小心碰对了。目前我和他关系和谐，但是只限表面。”

“我们不亲密。他安静得接近冷漠。我尊敬他对家庭的奉献，但是从来没有和他谈过重要事情。”

“我父亲和我从来没有长时间相处。他诚恳、忠实，但即使到现在，我和父亲可以一整天只道声早安和晚安。”

“爸爸总是很忙。在一个月的露营假期中，我们才看得到他，其他时候就很少了。他工作完毕回家和妈妈谈过之后，就会惩罚我们。”

“父亲脾气很坏，而且会打我们。他很难亲近，对弟弟或我都不亲热。我喜欢我爸爸，可是不敢确定是否爱他。”

“我对他了解不多，因为他总是在旅行。然而我对他充满了温情，也从他那儿得到回报。他黑发、不爱谈论自己。”

“不亲密——不过他似乎是个好人。”

“我没有真正亲近过父亲，我知道他很在乎我，但是我们很少在一起。他一板一眼，而且脾气曾经很暴烈，近几年来温和多了。他是在经济大恐慌时期长大的，所以拒绝丢掉任何东西，因为‘可能有一天需要’。我爱父亲，但是除了生活或有关机械的话题，我没办法和他交谈。”

“我和父亲非常疏远。他一直都是这样，不会表达任何感情，除非是负面情绪，例如愤怒、挫折等。他从来没有赞美过任何人，也从来没有对我说过肯定的话，我只像个助手一样，跟着他在房子里里外外工作。他花很多心血在房子上，我想这是他照顾家庭的方式，而且借此回避对任何人说‘我爱你’。他晚上也工作，所以我不常常看到父亲。我们从来没有身体上的接触。”

“我和父亲有少数亲密的时光，我们在一起通常是在工作，深谈的机会非常少。我不会说我们特别情深意厚。有时我会意识到我是他的最爱，但是我对他的尊敬很接近敬畏。他不是容易了解的人。”

大部分男人无法与父亲交谈：

“我和父亲算是亲密，不过我和母亲更为亲爱。父亲是非常安静而单纯的人，他是如此沉默，所以我无法和他多聊聊。孩提时，我们相当亲密，因为他会陪我一起从事我喜欢的

活动，例如：棒球、足球等，我们都是狂热的运动迷。我们会在一起消磨时光，而不是交谈。”

“我从来没有亲近过父亲，也不曾和他谈论过我的困扰。他信仰天主教的戒律，而且希望家里每一名成员都能奉行。如果没做到，那就麻烦了。解决之道显然不是去讨论问题所在，而是改过迁善，迷途知返。

我觉得他会永远把我当一个小孩看待，除此之外，我真的喜欢父亲，因为他非常忠诚、和蔼。虽然他不和我谈论我的困扰。”

“在我十几岁时，我们会一起去钓鱼、抓螃蟹。但是出游时，我们都很少说话。直到现在，我仍不知道怎么和他交谈——我们没有建立坦诚的沟通关系。我父亲是独行侠，但是他似乎很知足、快乐。”

“我不记得小时候我们有什么亲密关系。似乎他惟一跟我讲话的时候，就是对我大吼大叫。”

“我从来没有亲近过父亲。我们只谈论一些无足轻重的事，例如足球分数或政府法案。我们喜欢一起下棋，偶尔也打打乒乓球。我尊敬他，也害怕他生气。”

“我可以跟他说话，但不是聊天。他非常注重科学的准确性，而且对人冷漠。”

“我尊敬他。少年时代，我们一起在农场工作。他很照顾别人，而且绝不撒谎，但是我们只能谈些轻松的话题。”

“父亲和我很少聊天，我们的交谈只停留在回答‘是’或‘不是’的程度上，每一句答复后面都会加上尊称。”

“我们谈理想、谈家族历史，但是我们从不谈论对事物的感觉。”

“我从来没有对父亲说过任何重要的事情。”

对许多男人来说，即使在非常年幼的时候，和父亲肌肤上的亲密似乎是造次不得的。在问到孩提时代他们是否和父亲有亲密的身体接触时，很少人能够记得父亲搂抱过他(有些人甚至也没被母亲亲抱过)。然而他们通通记得自己接受责打和处罚的经验:

“我不记得小时候父母抱过我。我只记得有一次和父亲一起游泳，而妈妈会在床边念故事给我和妹妹听。我清楚记得有一次因为我不听警告打破花瓶而妈妈处罚我。”

第一部分 爸爸是我所见过最好的人

“我记得做错事被打屁股，但不记得被拥抱或牵手。家里总是有更小的弟弟或妹妹，闹哄哄的。我模糊记得母亲会念故事给我听。”

“我不记得爸爸和妈妈抱过我。我倒记得妈妈帮我洗头，以及用棍子打我屁股。”

“我总是被处罚。”

“没有，没有亲密的记忆。我记得因为说脏话被罚吃肥皂，我仍记得嘴巴里那股味道。”

“我记得被处罚和打屁股。至少有一次，父亲把我绑在门廊的柱子上，因为我不肯乖乖待在后院。很多人认为这很可怕，但是当时我不觉得有什么，现在我也不以为然。我不记得常常被抱，不过当我需要时，我不会遭到拒绝。”

“大部分的记忆是被父亲处罚，羞辱人是他的拿手好戏。记得有一次我们到亲友家做客时，我不小心尿湿了裤子，他要我告诉在场的每一个人，同时展示给大家看。”

“小小孩的时候我常常被抱，但是到了五六岁，大人认为我该玩男孩子的游戏了，不能再常常抱来抱去。我对于被打屁股的事记得很清楚。”

“我爸爸不喜欢身体的亲热接触，但是我妈妈喜欢。爸爸非常严格要求纪律，令我们心头惴惴不安的黑皮带就是拷打的刑具。而且他运用从军中学来的心理学——缩回第一鞭，停住不打，重复多次直到我们几乎要为挨打而松一口气。关于这点我不会怀恨他，但是我无法对他说我爱他。我为他做事，送他礼物，但是我永远无法开口说这几个字。”

有些男人提到需要更多的情爱：

“我之所以那么重视身体的亲密接触，是因为童年时代我得到的太少，我和父母的关系是那样不确定，没有安全感。我总是觉得父亲要我不断证明自己的情感和忠诚，但是我却不知道我的父母是否会支持我。我很早就学会不露情感，因此我很早就停止和妈妈亲热。现在我认为身体的亲热是保证、信任等等的表征，但是我会感到不自在，害怕拥有也不敢付出——我怕看起来不得体、太娘娘腔、可笑。”

“童年时代——青春期以前，我总是希望拥有更多的肉体接触——搂抱、摩擦，以及其他的亲热方式，但是我的家人不习惯表露情感。年纪渐长，我的需求就减少了。”

“我记得母亲总是牵着我的手或是让我躺在她的臂弯里，这给我强烈的安全感。她死了以后，我试着让父亲来抱我，但是他完全无动于衷。”

只有少数人提及他们记得(或者自认拥有过)在婴幼儿与父亲亲热的身体接触：

“我父亲抱我，祖父也抱我。”

“当我还是个娃娃，父亲会把我抱在怀里。”

“小时候，父亲会牵我的手，而且大部分父亲为儿子做的事，他都做到了。”

“我不太记得曾和父母亲热，但是我记得妈妈会帮我洗澡，而爸爸在我还未上小学以前，抱我的时候会开玩笑地用夹克罩住我的头。”

“祖父和我会一起玩有趣的指头游戏，念好笑的童谣。我非常喜欢他。”

“我记得祖父会抱我，我的脸颊感觉到他的胡须粗粗硬硬的。”

有些男人在成年之后和父亲发展出较为亲密的关系：

“现在我和我父亲很亲近，我们一起运动，从事园艺，坐下来谈论在学校、工作上或其他地方遇到的问题。他是我所认识的最好的人，我真是再幸运不过了。在我看来，他一生之中从来没有做错过事。他不抽烟、不喝酒，完全奉行基督徒的生活，足以做别人的榜样。以前我不知道如何和他谈话，因为我怕他，但是现在我和他很亲近，我可以告诉他任何事情。他是一个老师，要求很严格，而我得一直努力不要惹麻烦，以免让他失望。小时候，我们没有亲密的身体接触，但是我和母亲很亲热。”

“我非常尊敬父亲，但我不认为特别亲密。我想我们互相佩服对方，我们之间缺乏共同的兴趣。我喜欢运动，年轻时代就很热中，爸爸刚好相反。在我成长的过程里，我不觉得缺乏共同兴趣有什么不好，至少

没有注意这个问题。等我年长一点，我慢慢学会欣赏父亲酷爱的某些领域，例如：阅读、莳花、聆听古典音乐。至于我们能不能谈话，我必须说不能。他来自乡下一个贫穷的大家庭，非常讲求实际，因此认为我从事的活动(和一群朋友在昂贵的地方约会、滑水、泛舟) 是过分挥霍。大致说来，父亲比我保守，但是我觉得他这项特质让我受益良多，协助我重新衡量事情的轻重缓急，往往因此安排得比较好。换句话说，我不再像以前那么痛恨父亲表面上看来处处禁止的态度，我已经体会到这种态度带来的好处了。”

“我现在和父亲相当亲密，但是成长期间我并不喜欢他。我不常见到他，可是我们有机会见面时，相处得极为融洽，我们聊天，沟通得很好。我爸爸是我所见过最好的人。”

“我和父亲只有短暂的亲密时光，在我18岁左右。在那之前，他对我的态度非常严厉，甚至蛮横，还有点冷漠。我尊敬他，大部分是怕他，怕他突如其来的发怒。事后他会走近我，我了解在他粗暴的外表下，隐藏了一颗温柔敏感的心，于是恐惧消失，敬意犹存。随着时光流逝我们的关系越来越友善，直到他年迈体衰，越来越依赖我，这让我有点想逃避，但是由于尊敬，我还是顺从了。”

最终会毁掉其中一人的

“去年感恩节我父亲去世了。我跟他一向不亲密，直到他过世前一个月。我曾经发誓在下次再见面时，要对他坦诚，而这誓愿的完成恰好是我第一次见到他的新婚太太之时，那时我和他以及他新结婚6个月的太太聚在一家酒吧聊天，也是我最后一次见到他。那天晚上他有点醉，喝多了甜酒，不停地笑，然而内心十分紧张。他想要爱我、亲近我，和我像朋友般聊天，我们从来就不是这种关系，他和我一样害怕。那天晚上我终于打破了第一道藩篱，而后来他回了我一封信(他从来没有这么做)。信上说他很高兴和我交换意见，希望能再度如此。两个礼拜后我接到一个电话，通知我父亲肺炎住院，当天深夜他就过世了。……我非常想念父亲，我多么想要了解他。”

少数男人说，他们和父亲一向维持亲密关系：

“我和父亲非常亲密，我仍然住在家里，而且打算一直住下去，直到获得学位。我们住在农庄里，所以有很多时间在户外工作，也有很多机

会谈话。我和父亲一向非常亲密。较小的时候，父亲完全参与所有我感兴趣的活动：童子军、学校活动……”

“是的，我们很亲密。他照顾我、花时间陪我。我尊敬他、仰慕他。他比大部分的父亲年纪都要大很多。”

“我父亲已经死了。我们非常亲密，他突然心脏病发作去世的时候，我整个人都垮了。我们都是陆军上尉，进入相同的学院。我们玩棒球，喜欢相同的作家。他惟一的缺点是易怒。我努力去扮演他在家里的角色。”

“我们有许多共通的兴趣，而且互敬互爱。他安静、勤奋，从来不会把自己的想法强加在我身上。他让我受益匪浅。”

“虽然我父亲属于隐藏情感的那一类，但他总是常常跟我聊天鼓励我表达情感，并且鼓励我跟他说话。我们非常亲密。”

“我们在空间上相隔遥远(250英里)，情感和知识上的距离也一样疏远。我们难得一起活动，但是我们很亲密，我想关键在于我们一直互相支持而且坦诚。我们可以谈论任何事情，不下判断，只有真诚的关怀与支持。例如越战期间，我曾是一名逃兵。他不赞同，痛恨我的行为，然而他和我一起承受煎熬，在我痛哭时拥抱我，给我情感、经济以及任何他所能提供的支援。他也为我树立了男人典范：有男子气概(他是建筑工人)，却依旧温文尔雅。最近我和女友出了点麻烦，他不会窥伺，但是乐意在我准备好的时候跟我谈谈，并且支持我。”

有位男士说出多数男人没有获得却心所向往的：

“父子关系是重要的，然而也是麻烦的。但愿能有一位温暖、亲爱、愿意用身体表达情感的男人做我父亲!父子关系不应该充满敌意，或像紧张的君臣关系——这样是行不通的，最终会毁掉其中一人，或是两人都失败。父子关系必须是开放的，父亲愿意付出他所有的爱，儿子才会成长为他所期盼的人。父亲不应该害怕接触、搂抱他的儿子，因为儿子的确需要父亲的拥抱。父子应该能够自由地表达愤怒与情爱，也要能自在地谈论任何事情。”

两位男士表达了许多男人感受到的愤怒：

“我对父亲依旧充满了愤怒，他从不赞同我的生涯选择，也不以我为荣。在我被全国最著名的研究所接受时，他认真地问我：‘你不会去吧?’我认为他一直想打击我，打击我的理想，好接受现实——例如金钱、责任、贷款以及家庭生活。我曾经好几次在梦里，对着父亲大吼大叫，告诉他我恨他，质问他为什么要这样待我!可是对他怀着这样深的恨意，我又有很强的罪恶感，毕竟他一直负责照顾我们的生活而无怨言。他一向尽忠职守，但是他没有真正了解我们——我和我的兄弟姐妹，还有妈妈。”

“父亲和我仍旧没有关系。因为在我成长的岁月里，从来不曾真正拥有过父亲——他总是在工作，包括三更半夜、周末假期，我几乎看不到他。但是有时我会有罪恶感，毕竟他提供了我们想要的物质幸福。我不知道是否应该常去想他——我的感受不多，只有愤怒。”

大多数男人在父亲身上得不到亲密关系，那么，他们能从男性朋友身上找这种情谊吗?

对于“请描述一下你最要好的男性朋友，以及你为什么喜欢他、有多重视他、你们如何亲密”的问题，许多男人表示目前并没有所谓“最好的朋友”。事实上，大部分男人表示，如果他们曾经拥有过这样的友谊，那只是在学生时代，目前这种友谊已经消逝了：

“大学时代我的确有一个最好的朋友。我们非常亲密——一起打工，一起读书，一起赴约会，而且他是我结婚时的男傧相。但是因为时空的阻隔，我们的友谊业已消失殆尽。”

“我有一位一起长大的朋友，我和他最亲密。我们5岁时就认识了，大学时同住一个寝室。我们一起做过所有疯狂的事，我非常喜欢他。现在我们不再那么亲密了，因为我们过的是不同

的生活。”

“我在大学和离开大学以后有一位无话不谈的朋友——无论是严肃或轻松的话题。我们彼此接纳，而且不质疑对方，我可以与他分享内心最深层的想法与梦想(在遇到我妻子之前)。”

“我最好的朋友是在大学里认识的，他是冒险家，什么事都想要尝试，喜欢找乐子。我们常常在一起。是他启发了我，打开我的世界。他已

经过世了。”

我生命中最亲密的男人

“在我生命中最亲密的男人是高中时代的一个同伴。我们什么事都一起来：和女伴出游、运动……任何事都很容易和他沟通。我们初中时就认识了，不过到了高中才玩在一块。我们互相扶持，渡过难关，大部分是交换女友的问题，不过也有别的麻烦，像家庭或学校的问题，我们对彼此的私生活都了若指掌。我很久没有见到他了。”

“我最好的男性朋友(也是最亲密的)是大学时代的一个伙伴，他提供了我所有情感的出路，这些情感一直埋藏在我的心里。我对他表明我的畏缩和恐惧不安，他跟我说这都很正常。即使所有见不得人的隐私在他面前曝光，他仍然做我的朋友，我爱他是因为他接受完整的我，而不是怜悯地摇摇头。他指引明路，为我树立典范——这是我父亲做不到或是不愿意去做的事。现在我已经离开学校了，好多年没见过他，但是我仍然可以感觉到他的存在。希望有一天，我能像他对我一样，做他的好朋友。”

“我一生之中最亲密的男子是小学时代的朋友，我们一起玩各种游戏，互相挑战，似乎有一份爱相系。他一向在体能上强过我一点，但我总能赶得上。他有运动员精神，不过情感也非常激烈。有一次我受伤，因为有人拿石头砸我的脸，他气疯了，竟然也跟着哭，这对我来说真是意义重大。我们一起练习投球、玩棒球等。因为他的挑战和陪伴，让我更能享受生活的乐趣。虽然这么多年来我们分开了，但是在心里我一直感觉和他很亲密。”

有些男人提到和家庭里的男性成员亲密：

“我的3位兄弟给了我强烈的情感支持。”

“我最亲密的男性是我弟弟，然而我们住得很远，通过电话或信件联络。我相信我们的关系很好，因为彼此之间完全坦诚。”

“我最亲密的人是我的祖父。我尊敬他，我们常常合力完成一件事。他让我觉得自己很重要。”

“我最亲密的男性朋友是我的兄弟，我们一起长大，彼此分享而且相互支援。我们是一个模子塑出来的。我们谈得不多，但是彼此都能了解对方的感受。”

但是许多男人没有，也不曾拥有过最好的朋友：

“我没有最好的男性朋友，也没有什么特别亲密的男人。我从来没有跟任何人(除了和一位专业咨询者做过一次简短的谈话)谈论过我婚姻生活或其他方面的隐私。”

大部分拥有最好朋友的男人都说，他们的好朋友很像自己：

“我最好的男性朋友很像我。在政治上很活跃、不轻易动怒、内省、非常清楚自己是谁、想些什么，不是大男人那一类的。除了我们有相同的世界观之外，我最欣赏的是他的直言不讳。我们的沟通非常明晰，没有混淆的信息，很快就能了解(几乎是直觉)对方在想什么或者要说什么。”

“他跟我有点像，我们有共同的嗜好，我们有相同的气质：沉稳、不容易激动。”

“他真心地喜欢我，我们是多年的朋友了。他对待每个人都非常温和、友善，对自己的妻子和儿女也一样好。我们常常有很多相同的兴趣，包括运动和音乐。我们三句话不离本行，谈得‘财气纵横’，因为他是银行职员，而我是金融律师。”

“我们是28年的老友了。他跟我同龄，我们喜欢相同的事物。我们的家人也很亲近。如果我有需要他都会在场。”

还有很多男人说，他们的朋友在性格上相当“疯癫”、“狂野”或“自由”：

“上学时我有一位朋友，我很喜欢他，我们喜欢一起喝得醉醺醺的。我认为他很有趣、幽默。我喜欢他不矫情、开放的亲切态度。”

“他不需要跟着群众走。我们有自己疯狂的方式。”

“他是真正独立的人。希望每个人都像他一样自由，而且富有创造力。他不是大男人型，有些人甚至认为他不够男子气概，但是依我之见，

他十分男性化。”

“目前和我最亲密的男性是一位约小我7岁的朋友。他跟我热中同样的宗教和社会改革，我们常常讨论这些议题。我们也谈论孩子、家庭，以及身为父母的责任。我们乐于接受对方的意见，因为可以从彼此不同的背景和经验中获益。我的朋友稍嫌唐突，有时会让自己惹上麻烦。他有一点万事通的态度，但是因为他具有洞察力和理解力，大家都欣赏他。关于婚姻或私人生活的细节，我们不大谈论。”

有些友谊出于仰慕：

“他拥有我所欣赏却缺乏的男性特质。多年来，我们一起工作、同居和约会。他也喜欢我身上拥有而他欠缺的东西。我们是互补的。”

“他英俊、体格好，人缘也佳。如果我是女人，他就是我想要的男人。此外，我们的社

会兴趣十分雷同。”

“我最要好的男性朋友是学校里一位大四学生。我认识他已经一年多了。他有个性，或许这是我最看重的地方。他非常冷静、有信心而且聪颖。我可以与他共事并且信任他，他能够保守秘密，同时给我提出建议。他比我高、比我瘦，虽然他不是非常好看，但他的身材是我希望拥有的。”

有一名男士如此形容他的友谊：

“他跟我一起上大学，我们早在高中时代的社团里就认识了。我们很亲密，会彼此分享有关家庭、社交、金钱以及性方面的秘密。我们都是道道地地的异性恋者，但却能够介入彼此的生活。他目前是法律系学生。我曾帮助他度过生命的灰暗期，当时他似乎无法面对任何想要追求的女人，我和女友替他安排有趣的约会，甚至找个女孩来让他勾引，好让他不至于真的崩溃，结果很成功，他又重新拾回他的男人本色。”

男人俱乐部的牺牲者

只有一些人提到，能够和最好的朋友亲密交谈是友谊的重要内容：

“我最好的朋友非常亲切、健谈、风趣，而且热心投入不同的领域，在他身上总是会发生新鲜好玩的事。我们大部分的时间都在聊天，能够彼此交心。在某种程度上，我们常通过谈话互相肯定，来协助对方渡过难关。”

“他21岁，白人，男性，有艺术家气质，通达事理，魅力十足。我们有许多共同的兴趣，也都拥有细腻的幽默感。我们认识6年了。我们喜欢一起爬山、聆听或演奏音乐(古典吉他二重奏)。我发现我可以和他谈论任何事情，除了一样例外：对女孩的观感。我认为他是‘男人俱乐部’的牺牲者，误以为性是一切(有时候是如此)。这太遗憾了，因为我们几乎在其他方面都意见一致。”

“我最好的男性朋友是我的一位同行，聪明绝顶、幽默感十足。我们是30年的好友了，但是很少碰面，因为他住在另一个城市。我曾经协助他度过几次严重的人生及婚姻危机。他知道有关我婚姻和私人生活的细节。”

有些男人描述了非常亲密的友谊关系：

“我最好的男性朋友绝顶聪明、知识丰富，最令我欣赏的是他的诚实与开放。我们可以把任何事摊开来谈，而不会让对方受窘。我们曾经详细讨论过彼此的自慰行为，以及和女人的性行为。我喜欢他的是，他不怕刺伤我，总是坦诚无讳地答复。我们曾经多次拥抱，也曾轻吻对方的脸颊表示爱意，虽然我们对同性恋持开放的观点，但我们从来没有发生过性关系，也没有特殊的欲求。”

“和我最亲密的男性就是我的好朋友。他引领我渡过多次难关，我也一样在困境时助他一臂之力。他对我既是父亲也是兄弟，我知道他深深爱我。我们是大学的室友，目前我们住得很远，我很想念他。我们互相拜访或者在电话中聊天时，感觉好像不曾分别过。我真心地信任他。”

许多男人表示，他们与男性朋友亲密的关系受到伤害，是因为害怕同性恋的感觉：

“在高中和大学时代，如果友谊发展得过分亲密，双方就很不自在。我们不知道该如何处理自己的情感，因此就让友谊消逝了。这种禁忌或畏惧一定还跟着我，因为每当我受到一位好看的男人吸引时，这种感

觉就令我惊惶失措。我希望能克服这种情绪，否则我就无法发展出任何亲密的男性情谊。”

“在求学时，我有两三位密友，目前我只和其中一人保持友谊。那时我们几个几乎是形影不离，然而，这样的亲密变得有点尴尬，于是我们分开了，这真令人悲伤。对于男性情谊，我们的社会未曾提供令人能够接受的典范，我们都害怕被看成同性恋。”

“通常男人对自己的身体过分紧张，不了解自己的情绪，很害怕同性恋(仿佛面对撒旦)，这种心理是发展男性情谊的绊脚石。如果我们肯对自己开放，而且互相开放，我想我们会更了解和欣赏女人。”

一位就读大学的年轻人回答颇不寻常：

“我20岁，大三学生，来自相当富裕的家庭。我想我是恋爱了。我拥有一份令人陶醉、开放，而且热情洋溢的亲密关系，但是不涉及性。我和他都是男人，我觉得太棒了!我们相处得如此融洽，没有情感束缚，也不需要担心性方面的问题。这份关系中我付出得较多，因为他对人的热情很慢很慢才会燃起，不过，这并没有造成我们之间解决不了的问题。我希望继续维持彼此的亲密关系，或者直到我们都超脱了(这可能需要一辈子的时间)。这份友谊最棒的是提供我 80%～90%的情感需求，以及大约50%的身体需求(爱抚、搂抱，他仍然不肯亲吻)。我第一次见到这位好朋友就倾心不已。”

在问及“你看重你的男性朋友吗?拥有能够亲近的男性朋友或亲人对你是否重要?你们如何评价他们的友谊?他们对你生命的意义是什么”时，大部分男人认为他们的确看重他们的男性朋友，然而给予的理由却相当简短，多半是基于共同兴趣、伙伴关系、“就在身边”的连带感和依赖——往往流露出对女人的负面情绪，而非渴望在语言、心理或情感层面互相探索：

“我喜欢伴随着男性情谊的人性及归属感。对我而言，这意味着志同道合及共存共荣。”

“我重视男人的友谊，因为跟女人比起来，他们比较平和。”

“从男性朋友身上，我可以了解自己。”

“男人强壮、不依赖别人，而且不会有我常常在女人身上观察到的小家子气。”

“我喜欢他们的幽默感和义气——关于这点我必须说，似乎绝大部分的女人都欠缺。”

“我喜欢和男人做伴。我喜欢有个晚上和男孩出去，喝得酩酊大醉，谈论运动。”

“你可以和你同性的人分享，我们在所属的运动俱乐部聚会，为孩子的运动营募款；我们浅酌，交换看法，点到为止。”

在回答“你是否属于某个男性团体，或者和他们打交道?在其中你喜欢或享受什么?你从事哪些活动?谈论什么”等问题时，男人也表现出类似的情感：

“我们有各种不同的交往方式，其中之一是运动，我乐于锻炼身体，不喜欢竞赛。至于扑克牌，我享受游戏本身及欢乐的气氛，但是也讨厌竞争。我参加‘乐天派俱乐部’的晚宴，借此闲聊，不过有时会感到不安，在这些场合谈的无非是闲言碎语，太肤浅了。”

她在床上是不是怪胎

“我和同业中的技术人员以及商人聚会，我们谈论性以及其他各种事情，我喜欢和他们在一起。知道自己在性方面没什么特异是很重要的。”

“我和邻居交往。我喜欢共同的活动，例如打猎、钓鱼、爬山。我不喜欢相濡以沫的浅薄和拐弯抹角。”

“不工作时我和一些密友排遣时间(喝酒、泡马子)，有时是在午餐时间，或下班后。”

有些男人在一群男人中会感到不舒服，因为通常会产生团体制约：

“男人在一起总是想要摆出大男人的姿态，谈论他们的猎艳经验，以及搞过多少女人，然后他们希望你也讲些类似的故事。男人最懦弱的行

为无非是当着一群男人面前承认自己在性方面的无知与迷惑；最威风的则

是高谈阔论自己在当地酒吧吊上多少马子，以及她是不是顺着你的意思，或者她在床上是不是怪胎。”

男性情谊往往不是诉诸语言的，虽然大部分男人乐于讨论一般性的话题，例如生意、运动或政治，但是，他们几乎从来不谈论私人问题或情感：

“就某方面来说，跟男人谈话比较容易，因为不会想到性。但是我真的还没找到一位男性能够跟他谈谈我的困扰，因为男人不喜欢谈论情感问题。男人之间有一道不明说的行为准则，那就是不要表现出你困惑不安的情绪。”

“我弟弟是我最好的朋友，跟他共事很有趣，而且我爱他。不过他并不知道我个人生活的细节，我也不知道他的。他曾经协助我渡过多次难关，像朋友一样，给予支持，打电话给我、前来看我，让我感到有一位永远的朋友。他从来不谈论我的私人问题或是设法帮我解决，他只是在一旁协助我。”

“我有一位交情很好的男性朋友，我们已经认识10年了。我们喜欢混在一起，但是有些事跟他说会觉得怪怪的。我们之间还是有所保留。”

“和男人的对话通常有关工作、政治、经济或宗教——没有私人问题。”

“我喜欢有机会聊打猎、养狗、钓鱼、运动、工作、政治等话题，不必听女士抱怨自己或埋怨别人。”

“如果我正在油漆或修车等，很容易跟男人说说话。但是我发现很难跟他们论及情感和困扰，我不知道原因何在。我是否觉得他们带有‘威胁性’?我是否害怕他们会瞧不起我的‘柔弱’?我真好奇其他男人对这件事怎么个说法，他们是否也想谈谈，可是却办不到?”

最特别的是，男人之间的亲密与情爱，几乎从来不用言语表达：

“我对另一名男性感觉最为亲密时，是发生在一个除夕夜的宴会上。那时是12点正，我跟他握手，然后热情地拥抱。我可以感觉到流窜在彼此之间的兄弟爱，我好想哭，不过忍住了。”

“我很喜欢办公室的一位同事。我尊敬他的工作，我们似乎互相了解。他跟我一样已经成家，有一个一岁半的女儿。我们有类似的背景(自同一所大学毕业)，我想我们应该是朋友，不过上班以外的时间，我们从来不曾在一起。我们谈的都是关于工作的事，或者打打招呼、问问好，我觉得和他十分亲近。如果他有需要，我愿意付出许多心力来帮助他。”

有少数男人的确能够享受和朋友深谈的乐趣：

“我乐于和朋友分享好消息，不幸走霉运时，他们也会安慰我。在朋友面前，我十分放得开，我会告诉他们我真实的感觉，好坏都说。当我生气时，这样做是有点尴尬，不过我觉得这样比较好，因为我相信朋友能够接受你真实的感受，而不会过分沮丧。”

“过去一年我最宝贵的经验之一是和一群男人聚会。我们之中有些人是旧识，我们每两到三星期碰面一次，讨论彼此的情感、困扰等。一开始我们就谈到了什么事会妨碍男人之间更温暖的情谊，然后我们转而谈论与女人交往的历史和模式。随着聚会的进行，我们逐渐察觉彼此存在着既温馨又竞争的情愫，所以我们将彼此的感觉摊开来谈，希望因此更明了男人是如何相交的。这真是美妙无比的经验，我们的友谊因此有了更宽广的空间。我们都发现在别的男人面前敞开自己，既艰难又收获丰硕。”

另一方面，男人会借着粗鲁或打斗式的接触——装模作样的格斗或戏弄，来表达或掩饰感情。这样一来，就能避免泄露感情或肉体的吸引力：

“我在酒吧里遇到一个家伙，我猜他觉得我不是他们一伙的，因为我不喝酒，所以他开始嘲弄、侮辱我，激我喝酒。然后他说我必须跟他们一起喝，他强迫我仰起头来，将酒杯靠紧我的嘴唇，然后说：‘来吧!只要舔一口，我就喝干它，吐口水也行，我会干杯。如果你认为这很粗俗，那是你没见过世面。’那个时刻我感觉到一股江湖义气，只要我照着话做，他和同伴就会接纳我。不过我没照做，因为我觉得那很愚蠢，而且我痛恨被逼迫。”

“我会出拳打男人的手臂，我想这就是亲昵的表现。”

“我有一位真正要好的朋友，我们每个礼拜一起踢足球。我喜欢他，但是我绝不会用手臂去环抱他或亲他。只要我每个礼拜和他去踢足球，而且想尽办法击败他，他就知道我喜欢他——我不用像女人一样向他吐苦水。”

这绝对不可能

在团体中，有时男人之间的沟通会出现如下的形式：不得不接受团体对肢体以及心理上的挑衅，或是“戏弄”：

“我有一位朋友告诉我，他们的社团如何为新人举行涂油入会仪式。他们将这位仁兄扳倒在地，脱下他的裤子，把他的屁股涂得油光光。如果他停止反击，会被折磨得更惨，他越强壮，越会得到尊敬。”

“似乎某些人并不了解我需要许多独处的时间，以及不必和群体有情感上的瓜葛。他们似乎相信，归属一个男性团体，可以支持自己的行为，也可以让自己感觉更自信。他们不想与众不同，对于曾经当过兵的人尤其如此。或许他们在那里得到启蒙，学到了团体比自己更为重要的信念。我有一位曾是海军的朋友告诉我：必须遵守和服从身为海军的规范，否则每天都会被操练，直到你明白，你不能反抗这条信念。他说他曾被狠狠地操练了一段时间，非常粗暴，以便将他改造成一名坚强而忠诚的海军，不敢背叛团体。他们说，做男人和做海军没什么两样的——应该像大男人，无所畏惧，而且能够不动情感地宰掉敌人。他很努力地学习，不过他说他总是担忧：不知道下一次是否挺得住。”

男人之间另外一项不假言语的重要社交方式是一起喝酒：

“我刚刚和女朋友分手，约了朋友一起到酒吧，准备喝个烂醉，喝到两个人都从椅子上摔下来。从头到尾他都没过问任何事情，这是我喜欢和他一起出去喝酒的原因，我觉得舒服极了。”

“要让某些团体的男人(例如推销员)接纳你，似乎必须跟他们一起喝到烂醉，醉到身体觉得不舒服，让双方经历相同的痛苦，以便让彼此产生相同的感受。”

这样的男性情谊(虽然不如和女人的关系，有时可以在语言和情感上非常亲昵)，对大部分男人而言极为重要，只有少数人表示他们不在乎有没有男性朋友：

“小时候就没人跟我玩，我真的不在乎和男人的友谊。”

“我有一大堆男性朋友，但是没有一个能够真正和我谈论运动以外的话题。但愿我能拥有一个志趣相投、值得信赖的男性密友，我能够向他倾诉我对事物的感受，以及我和太太之间的问题，同时也聆听他的挫折和沮丧。”

“我不擅长运动，而且总是逃避运动，这让我和其他男人格格不入。随着年龄渐长，我极度渴望结交更多的男性朋友，但是我发现很难和男人交谈，男人太自我防卫了。我需要男性朋友才能更了解自己。”

还有极少数男人抱怨他们的男性友谊：

“我最好的男性朋友跟我同龄，我们认识7年了，相似的背景，不怎么雷同的兴趣。我们会在一起是因为彼此的个性互补，而且都有幽默感。但是我总觉得和他有点隔阂，好像我们从来没有真正了解过对方。典型的酒友，我们极少谈论个人私事。”

“我有一些蛮好的男性朋友，但是几乎不可能和他们谈点有意义的事情。如果我们真的谈到一些私人话题，例如性，也只是打哈哈。我试着引他们敞开来谈，提出自己在婚姻中和太太遭遇到的问题，或者说出我的幻想，但是他们把我当精神病看。我有一位朋友，他动了切除输精管的手术，我非常好奇，不过他只愿意谈外科手术本身，而不愿谈这件事对他精神方面的影响，也不谈他在性行为方面的心理转折。”

“我没有真正的男性密友，我想问题出在我自己。我似乎在男人身上感受到太强的竞争性，所以没办法让自己正面的情感浮现出来。如果他们在外表上比我更具吸引力，我就会和他们比一比收入、聪明才智、人生规划、交往女人的魅力、或者在团体中谁的势力或影响力大等等。如果我赢了这场可笑的较量，我会觉得很不屑；如果我输了，我就赶快转变话题。多愚蠢!不知道其他人是否会如此?”

“在我一生当中，我不记得和男人有什么肌肤之亲，除了偶尔在社交场合或因为生意往来，和碰面的男人握手。”

朋友可以碰触吗?下面的问题引起强烈反应："你会因为友谊，拥抱或亲吻男人吗?"大部分男人非常谨慎且害怕和其他男人有肌肤之亲——即使这只是和好友的友善接触。通过肌肤之亲来表达情爱，似乎只允许发生在和女人的性行为上，即使限定在这范畴内，有些男人仍然会感到不自在。令人吃惊的是，纵使是那些和男人发生性关系的人，他们对于与男性朋友，甚至是自己爱人单纯的肌肤之亲也会感到不自在。

"你会因为友谊拥抱或亲吻男人吗?你喜欢亲吻或拥抱男人吗?"对于这两个问题一边倒的答案是"不!"

"绝对不可能。我从来没有试过，也不想这么做。"

"我无法忍受和男人任何形式的肌肤之亲，除了握握手，这对我来说已经够黏糊糊的了。"

"我只抱过我父亲，而且我实在不喜欢。"

"除了在适当的场合握握手之外，我最好不要被任何男人碰到。我不认为嫌恶男人的肌肤之亲，代表我潜在的恐惧或是在掩饰自己隐藏的同性恋倾向。我大半辈子活在清一色的男性伙伴之间(我是野战经验丰富的职业军人)，从来不想从男人身上获得我长久被剥夺的性满足。如果我只是想获得高潮，我会自慰。我不相信我能和男人有肌肤之亲。"

"我从未亲吻男人。我握手，也会搭着他们的肩膀或手臂。"

第一部分女人才是最大的奥秘

"拥抱男人或被男人拥抱，都会令我不舒服。"

"任何家伙胆敢吻我，我会咬掉他的舌头。"

有些人强调，"真正的男人"不需要情感:

"真正的男人不需要搂抱和情感——只需要和女人做爱。"

"我没有一丁点儿这样的欲望，也未曾幻想过亲吻别的男人。我常与一位好友拥抱，但是我们都知道，这只是为了让我有安全感。我认为男人就是要能独立，靠自己的力量生存下去。"

有一些男人回答问题时，特别强调他们只会亲吻女人和女孩：

“我只亲吻女人和小女孩，对男人则握手。我喜欢和男人一起运动、聊天。”

“如果我想要爱抚一个男人，我可以爱抚我自己。男性的肉体对我而言没什么吸引力。女人才是最大的奥秘。”

“在我生命中，每一次优雅、美丽而温柔的碰触都来自女人，我从未亲吻男人，也不想这么做。孩提时代，男性亲戚的搂抱和亲吻常使我发窘(不过我记得五六岁时，我爷爷搂着我时，我感觉得到庇护和安慰)。对于和男人的亲热行为，我是戒惧的。”

另一方面，如果要做选择，大部分男人说，拥抱比亲吻容易接受，而且有一些男人的确偶尔会拥抱其他男人：

“和某些朋友见面时或是在特别感动的场合，我会拥抱他们。除了幼儿阶段亲过爸爸，我从来没有亲吻过男人。”

“因为友谊我会拥抱男人，但是通常只有在他是亲戚，而且已经有一阵子没见过面的情况下。两个男人亲吻真是令人无法接受，别人只会把他们当成同性恋。但是在阿拉伯世界，男人搂抱、亲吻、相拥以及挽着臂膀走路是很平常而且被接受的事，这些男人不会被当做同性恋。在美国，一切更为先进文明，这反倒成了禁忌。”

“我从来没亲过男人。拥抱很好，但是令人脸红。我喜欢拥抱，但是同时感到不安。我曾经让一名男同性恋靠近我，接触我的手臂，而没有逃开。”

“我喜欢感受自己与别人的力量相结合，例如和一些人一起推车、扛大树干。偶尔我喜欢搂着朋友，或和男性朋友跳舞。”

“我从来没有真正吻过男人，不过和男人、女人或孩童搂抱都会产生温暖、友谊、同情及安慰，而且似乎都会感到舒服和某种收获。”

“有一次我和朋友开玩笑，亲了他一下，结果不出所料，他觉得受到侮辱。”

大部分男人对于亲吻男人这种想法感到震惊，甚至恐慌：

“和男人亲嘴

太肉麻了。”

“亲男人好像是去亲一块厚厚的生肉。”

“我没办法去亲男人，因为对我来说，亲吻是让我准备去干那码子事的前戏。”

不过，有一些人愿意接受这种想法(这些答案是来自异性恋倾向的男性)：

“我从未亲吻过男人，但是我不会扭扭捏捏不敢做，这只不过是社会的禁忌。”

“如果不是社会压力，我不觉得亲男人有什么困难。”

“父亲活着的时候，我总亲吻他的嘴。现在我也亲吻35岁大的儿子。1945年从俄国军官手中接受勋章时，我也亲他。在我们目前的社会里，这会被当成是同性恋。我的确喜欢拥抱其他男人，拍拍他们的背、肩膀或膝盖，不过我愿意遵守社会习俗。”

“我固定会拥抱一些男性朋友，但是只有两位我曾经自然而然地亲吻他们。其中一位有点不好意思。”

“我已经被抑制得不想这么做了，但这并非我真心的想法(奇. 书.网)。我觉得男人相亲相爱、温柔以待是好的。”

“我乐于拥抱男人，但只亲吻自己的儿子，飞快地在嘴上点一下。我曾经和一位本身是同性恋的朋友来了一次‘法国式热吻’，我们俩都有胡子，似乎很奇怪，不过非常愉快。”

“我拥抱男人，不过未曾亲吻男人。我常常亲自己的儿子。亲男人的嘴会让我觉得非常不自在，亲脸颊就能接受。”

有少数异性恋男性真的能享受与其他男人的肌肤之亲：

“我的确发现男人挺有魅力。那是因为感官上受了美丽又温暖的人体所吸引，年少时代，我曾误以为是性吸引。我觉得和男人单纯的肌肤之

亲令人愉悦，纯粹是感官和情绪上的愉悦。我不认为我会和男人上床，因为这会让彼此的关系变得很棘手，尤其是在今日社会里。不过我也不想放弃和男性的肌肤之亲。”

“对男人亲嘴真够刺激，尤其是法国式热吻。男人的拥抱强而有力。”

“我喜欢亲吻任何人，男人也不例外。我会亲一些男性朋友的脸颊。我曾经亲过一对同性恋朋友的嘴，还用到舌头，感觉很好，就像和女人接吻一样。我也喜欢拥抱，在对方或社会允许的情况下，我会尽情地拥抱。我们太常将肌肤之亲联想到性了，身体语言可以表达丰富的情感，而且有时我们只能用接触才能表达得最好，不论是喜悦或忧伤。”

“在教会里我们有一项习惯，在某些场合，男人会相互亲吻，这是兄弟之谊的表达，它源自某个欧洲教会的传统。对我而言，亲男人和亲女人的确不同，前者比较是对对方的欣赏，而后者比较神秘、热情。”

“我喜欢亲吻男人，不过如果他们看起来冥顽不灵，我也不会鲁莽从事。一个男人如果无法接受或给予热情的拥抱，那通常意味着他在其他方面也吝于分享。父亲和我总是以互相亲吻、拥抱来表达情爱，所以我从来不认为这有什么不对。对我来说，开放的肌肤之亲很重要，因为这是非常明确表达情感的方式，男人和女人都适用。很重要的一点是：我是在回应‘人’——尽管有些人是男性形体，有些人是女性形体。我很高兴以往认为女人可以表露的热情，现在男人也能够自由地表现了。拥抱男人，当场或事后，双方都不必产生性别认同的危机，真是太好了!”

这样算是同性恋么

有些男人表示，他们希望变得更热情、更善于表达自己：

“我希望在对待最亲密的男性朋友时，能变得更亲热，以友善而不涉及性的方式表现。无论如何，单纯握个手，不管握得多紧，似乎不足以用来欢迎非常亲密的朋友，尤其是有一阵子没见面的朋友了。我觉得十分苦恼，希望能够早日克服。很显然这纯粹是教养的结果，我们接受的教养强调：在我们的社会里，男人不该对其他男人表露过多的情感及肌肤之亲。如果这样做，我们担心会遭受耻笑或受到排斥，因而退缩了。”

“别的男人身体太靠近我，我就会有点僵硬、不自然，我试着尽最大努力改善。”

“同性恋”(或称双性恋者)对友谊的亲吻或拥抱是什么感觉?大部分男同性恋者认为是一种享受:

“我喜欢亲吻和拥抱男人。通常我会感觉到这带给他们极大的释放和喜悦，我喜欢帮助他们获得这些。”

“亲吻和拥抱男人对我是一大享受。有时候我喜欢强而有力的亲吻，有时候则喜欢温柔的。”

“关于拥抱男人，我喜欢他们坚实的肌肉，这是大部分女人所没有的。四肢、背部和胸膛结结实实的，然而大部分非同性恋男性不让你碰他们，是害怕或社会习俗使然?我不知道，不过我认为很遗憾。”

“拥抱男人对我来说再自然也不过了，我拥抱那些熟识而且挚爱的男友。如果是涉及性的亲密关系，我们会将骨盘紧紧贴在一起。我亲吻三种男人——父亲、儿子和爱人。我亲父亲和儿子的脸颊，亲爱人的嘴唇。我喜欢如此靠近一个男人的脸，感觉很有趣、很安慰。”

“我会因为友谊拥抱和亲吻男人，不过我让异性恋男性采取主动，因为他们是天大的傻瓜，误以为如此无邪的举动会损害他们的男子气概。”

但是也有一些男同性恋者不论在什么情况下，都不喜欢亲吻，或者拥抱男人:

“在感情生活上我最严重的困扰就是对其他男人的冷淡。我宁可和朋友做爱，也不愿拥抱、亲吻他。即使在我想要亲吻或拥抱他时，无论回应是多么热烈，我总是冷冰冰的。我在某些文章里读到，男人挽着手走路或是拥有深挚的情谊时，总会感到深沉的悲哀。”

“虽然我会吸吮男人的阴茎，与他肛交，或者反过来让他这样做，但我厌恶亲吻男人——性意味太强了。我会毫不犹豫地去亲亲男人、父亲、兄弟的脸颊，但是涉及性的亲吻似乎太像同性恋了。我也不记得拥抱这回事，虽然在和别的男人做爱时会有多次的拥抱，感觉他的身体紧紧挨着我，令我兴奋。”

在大多数男人强调与其他男性保持身体距离的情况下，或许会令人大吃一惊的是：许多男孩——他们大部分在以后成为异性恋——在儿童或青少期曾与其他男孩发生性行为。其中43%这与《金赛性学报告》中48%的数据差不多。的人和其他男孩发生过某种形式的性行为，大部分是共同自慰(没有碰触对方)，或者由一名伙伴自慰这和女性经验有极大差异。事实上，她们从未告诉朋友自慰的事，更别提一起自慰，或者表演给别人看。，不过这些男孩中几乎有一半 (占全部样本的20%)曾经互相自慰，大约1/3的男孩也进行口交，还有少数人曾经肛交。一名男孩是否曾和其他男孩有性经验，与他日后自认是同性恋或是异性恋并无关联。许多男同性恋者年少时从未与其他男孩发生性关系，而许多异性恋反而拥有这样的经验。

纯粹异性恋男性，早年和其他男孩有性经验的情形出乎意外的普遍，而且大部分的人，似乎都觉得很有趣：

“年少的时候，我和最好的朋友常常在一起说黄色故事，并且互相刺激彼此的性欲。当我们明白社会并不赞同这种行为时，我们已经做过了。五年级上性教育课程时，我们发现男孩子不应该做类似行为，这没什么影响，因为我们早就知道，这根本无害。我们一直维持这些友谊性的性行为，直到我们有能力开始从女性身上满足性饥渴。最后一次经验发生在16岁时，我认为从此以后，我们没有人再和男人发生性关系了。”

“我第一次强烈体验到官能快感及第一次高潮，大约是在13岁左右。那时我和一些男孩共同自慰，最后变成口交和肛交。就我的记忆，那时我想到的只是：感觉多么美妙啊!”

“我最初的经验是和其他男孩常常谈论性、比较高潮、共同自慰，同时也玩一些同性恋的游戏。在我12岁时，有一位男性朋友把玩我的阴茎，我也在他身上如法炮制。大约有一年的时间我们有机会就这样做，那时我认为很好玩，不过是被禁止的乐趣。同性恋的阴影困扰着我，我没有信心去和女孩子尝试性行为。在玩同性恋游戏时，心态依旧是异性恋的——幻想总是投射在异性身上。我非常渴望一窥女性性器官的奥秘，我也非常想爱抚女性的胸部。”

“在十三四岁时，我们有一群家伙发现了自慰，然后发现别人也懂得自慰。后来我们组成了自慰团体，想看看谁能够最先射精，而且射得最远!”

“我记得哥哥的阴茎长得很好看，挺起时约有6.5，而且会喷出珍珠般的白沫，射程至少1.2，非常壮观，好像观赏温泉爆发一样。”

我是同性恋吗

“有一次我大哥泡在浴缸时，要我帮他自慰。那时他16岁，我8岁。我认为他的小鸟大而漂亮，乐意为他服务。”

“六年级时，我听到一位同学解释他如何和朋友互相利用肛门练习和女人性交，我就跟最好的朋友试着做。我想我们只不过是龟头伸进去一点而已，不过我记得它很搔痒。”

“我和男人第一次发生肉体经验是在高中时代，跟我最好的朋友。我们一起去参加一项活动，裸身睡在一起。我们慢慢地互相靠近，直到阴茎碰在一起，我们互相自慰达到高潮。”

“七八岁时，我曾经吸吮弟弟的阴茎，那时觉得这样做自然而且轻松。”

“13岁时，我和一名大人口交。我不断自问：‘我是同性恋吗?’我吓坏了，不敢告诉任何人。”

“小时候我和邻居一起玩‘母牛’游戏。光着身体跪在地上，让别人为我们‘挤牛奶’——摸我们装‘蛋’的袋子，好像挤牛奶的动作。当时我们都有包皮，挤牛奶的人上下滑动包皮，直到弄痛了才罢手。当时因为我们还小，所以不会射精。另外一种游戏是一个人趴着，让别人将他的小鸡鸡放在屁股的缝隙里前后摩擦，偶尔要吐点儿口水。我们没有伸进肛门，几乎一天24小时都在玩小鸡鸡。”

“我12岁参加露营，大家都在一起淋浴，我们开始自慰和抚摸对方。然后全部爬到蒸汽房，躺下。我让我的朋友跳到我身上开始上下抽动(其他男孩都是这样搞)，然后他变得如痴如狂，直到达到了某种高潮。那年夏天我们常常做这些事，但是我们都不拥抱或亲吻，我们的重点全在阴茎上。”

“我第一次真正的性经验是跟其他男孩共同自慰。开始时是各做各的，然后每人轮流帮别人自慰到高潮。接下来是面对面躺着，一起摩擦我们的阴茎达到高潮。然后一名男孩趴着，别人趴在他身上，将阴茎从

两大腿缝隙中伸进去，直到碰触到对方的睾丸和阴茎底部，再相互交换动作。从来没有做真正的肛交，我们没有这种念头；也没有任何形式的亲吻或爱抚，我们认为那样做太没有男子气概了。有一次一名男孩把我的阴茎含在嘴里，然而没有达到高潮，不过我无法如法炮制。”

还有一份比较长的回复：

“大约10岁时，我交了一名15岁的男孩，他对我非常友善。我们常常单独在一起，每一次尿尿时，他就暴露自己，或者向我展示他挺直的阳具，有我的两倍大，我想我有点羡慕。

“有一天，大约是我们混在一起6个月之后，我们去公园玩。他把手插在口袋里，告诉我口袋里有个洞，要我猜猜他在做什么。我不记得怎么答复了，他停止动作转身，打开他的外套，他的阳具从裤子里顶出来，由于摩擦得红红的，龟头是湿的。然后他叫我也掏出来给他看。我掏出来，我们互相注视对方的阴茎一会儿，好像世界只剩下我们俩。不远处有一些绿色的长椅，他说过去坐着。我们走过去，谈论我们的阴茎以及关于性的种种。他把外套拉开，暴露出阴茎，然后开始自慰，他要我跟着做。这是我们之间第一次发生类似的事。我照做了，因为他说这样会很舒服。我开始有快感时，他射精了，我注视着精液射出，洒落在草地上，他的手快速上下移动，希望再来一次。在他努力第二次射精时，白白稠稠的精液流在他的手和阴茎上。在我兴奋着要达到高潮，我的小手飞快地上上下下时，我们的背后来了两位老女人。她们走过来瞧我们在干什么，我立刻想要把阴茎放回去，但是住手了，因为我的同伴还是继续不停。老妇人尖声怪叫：‘我的天呀!’他回答：‘别管闲事!’而且开始射精，几乎落在她们的脚上，看他射精让我非常激动，于是不断揉搓自己终于达到了高潮。这是永难忘怀的经验，太美妙了。两位老妇人念念叨叨地离去时，我们一起结束了。然后我们非常兴奋地谈性话色。我还不会射精，不过朋友告诉我，十一二岁时就可以了。从

此以后，只要一有机会，我们在一起就是不断自慰，直到有时发痛了才罢手。我们在街车上、走廊上、地下室、教堂，只要你说得出来的地方，我们都在那儿干活，性成为我生命中最为重要的事情，如果任何人想要参与，我愿意效劳。”

有一名18岁的男子描述他和同性男子的性行为，但是，他希望很快能和女孩做爱：

“我只和自己或是我表哥(他比我大两岁)发生性行为，我们都相当压抑，不知道对方是否现在需要性，所以通常就是直接把裤子拉下来，或是利用某些微妙的本能突破僵局，然后我们互相爱抚一阵子，直到有人鼓起勇气将口和阴茎连结在一起。我们会轮流吸吮对方约一两个小时，直到我们都达到高潮。几年前我们常常做更多的尝试，有时相当有趣，整个场景令人忍不住发噱。我不是真的在乎要改变，不过我宁可现在断了它。我表哥肯定是名同性恋者，他已经努力在找比较永久的伴侣。

“我非常喜欢进行口交，这是关于同性恋我喜欢的极小部分。我喜欢观赏湿漉漉的阴茎，喜欢它含在口里的味道，以及在嘴巴里的感觉，我讨厌围绕在旁的阴毛。

“我不是真的喜欢亲吻或拥抱男人，我绝对是爱女人的，不过我从未吻过她们。我喜欢各式各样的亲吻，包括法国式热吻，以及非常轻柔文雅的接吻。通常我不是非常热情，我希望对正确的对象表达出情感，不过时机尚未来临。目前我比较想要的是搂搂抱抱，而非翻云覆雨。因为我小时候缺乏搂抱，同时这样似乎不会觉得遭到侵犯。”

同性恋简直不能算是男人

大多数男同性恋的童年经验并没有特殊不同：

“我第一次和男人发生性接触是在五六年级时。一名男孩向我解说性，我们一起上床，后来我和他的两个弟弟也上床。我们常常睡在后院的帐篷里，夜里交换伴侣。我们之中有些人一直保持同性恋，有些则转为纯粹的异性恋。”

“小学时代，我在等校车的时候，一位年轻的大少让我搭便车。他问了好多私人问题，最后他把手放在我腿上，当时我没有把他推开，他问我要不要跟他回家找‘乐子’，我跟去了。我们互相吸吮，娱乐对方。”

“我最初的经验是和一名18岁的男孩，当时我15岁。我们溯溪而上，裸身在溪流里，他在水中抚摸我的阴茎，然后我们爬上岸，躺在河边，吸吮对方的老二，接吻，然后彼此射精，但没有性交。当时我们并不知道吞下对方的精液是否会伤害身体。”

有些男孩拒绝和其他男孩发生性关系，因为他们不想泄露自己是同性恋的秘密：

“我一直感觉男孩的吸引力比女孩大。在高中和初中时期，我明白了自己是名同性恋者，但是我一直很害羞，不敢和朋友发生关系，即使是他们主动提议的。目前，我的性活动完全局限在自慰，以及每星期一个晚上和一名较大的男同性恋者在一起。”

“我在性方面的意识一直到十三四岁时才觉醒。虽然我未曾和其他男孩讨论过这件事，但我对他们很感兴趣。我希望能看他们的性器官，了解他们的性习惯。我是一名同性恋者，不过当时我并不了解这类字眼，只有一些模糊的观念。有一次，一名同学问我，要不要吸吮他的老二。我真的很想，但是我压抑住情感，回答：‘不。’”

有一些人根本不晓得可以和其他男孩发生性关系，他们对周围每一个人隐瞒住自己的感情和想法，觉得自己非常孤寂：

“童年时我对性的感觉不曾投射在别人身上，一直到我十一二岁。当时，和我同样大或比我小一点的男孩对我越来越有吸引力。我从未向任何人表达或提及这样的情感，我努力压抑自己。终于，在高二时，我跟班上的两名朋友(一男一女)及父亲，谈论同性恋的问题(泛泛而谈，不涉及个人)，他们不大表示意见。我对这件事情感到惶恐，直到高中毕业后5年，我才跟别的男人发生第一次性接触。整个中学时期，我不知道谁是同性恋者，我认为自己的性取向是和别人交往的障碍，因此感觉孤立。看书时，会看到对同性恋隐隐约约的指涉(永远是负面的)。在家庭以外的日常生活中，也会听到流传在同伴之间的粗鄙讥嘲或笑话，这更加深了我的孤立。我非常害怕这类的侮辱或仇视。

“大约十三四岁时我经常哭泣，因为我怀疑自己是同性恋者。我想要自杀而非承认事实，我害怕告诉任何人，感觉非常孤单，我不知道找哪些人谈论这件事?

“我现在50岁，生长在一个充满大男人侵略气息的镇上——这是一个制造钢铁和开采煤矿的城镇，男女角色刻板而僵化。即使在五六岁时，我就知道男人吸引我了。直觉告诉我，如果我能好好生存下去，就可以在别的地方找到更适合我的世界。我隐藏自己性方面的情感。自慰时，我拿许多同学作为性对象，但是我不敢真的去接近他们，不论接

近到何种程度。12岁时，镇上的脏老头以口舌刺激我的阴茎，感觉很愉悦。”

有些同性恋男孩受到迫害：

“成长过程中，我被叫做‘妖精’，不记得第一次是什么时候，被叫过太多次了——不过我渐渐习惯了。一直到20岁以前，我的行为非常女性化，人们越笑我娘娘腔，我就越愤怒，更想反抗。高中时，我发现自己是同性恋。我愤愤不平、伪装自己、想要否认，以愤怒、挫折的方法来发泄性欲，我拒绝对任何人付出关怀、情爱或温柔，包括和我一起睡觉的男人。我也认定自己非常平庸，对自己不讨人喜欢的地方常常苦恼。幸好通过治疗之后，我开始明了自己很有吸引力，我的许多‘缺陷’其实是我的‘优点’。”

“高中时代，作为一名同性恋者非常辛苦——那是身为男性再糟糕不过的事了——同性恋简直不能算是男人。高中时期我完全封闭自己，直到大二有一次我喝得非常醉，告诉密友我深深迷恋一位我们都认识的好男人，从那次之后，我就不再是那群‘朋友’中的一分子了。他们无法接受我的本来面目，过不久，我被学校开除。这真是令人心神俱碎的经历。”

父母在讨论性方面的问题，很少提到同性恋，如果谈起，也都是负面的内容：

“我父母告诉我有关生殖系统的事，还买了一本书给我看。他们建议我，有问题随时可以去找他们，但是不要和其他男孩讨论。他们警告我不要让别人怀孕(这是他们的恐惧，我压根儿不明白)。他们似乎不准备谈论我体验的事，那就是我对其他男孩感受到强烈的性吸引。我接受了父母对同性恋的恐惧，有好多年完全拒绝性行为。我的父母非常恩爱，也很爱我，不过显然他们无法与一名他们无法包容的孩子好好沟通。”

有些男孩(包括“同性恋”和“一般人”)和其他男孩拥有满足而快乐的亲密关系：

“高中时代，我和我的男伴相处得既快乐又满足，因为我们是在天真的情况下建立了情爱关系，而且一直很天真地看待这件事。我们不会口角，也没有罪恶感，或是竞争心。”

快餐式的亲密关系

“我拥有过最快乐的性关系是高中时代和一位男性朋友建立的。我们可以正确地读出对方的需要，而且能够自由地表达需求，性交狂野而浪漫，然后安详宁静地相拥而眠，我不会有罪恶感，也不会焦虑或担心。我们在语言上的沟通非常少。”

还有些男孩(包括后来是异性恋或同性恋者)也相恋：

“16岁时，我感受到了最深刻的爱，我爱的是一名18岁的男孩。他不知道我爱他，只以为我很喜欢他。他待我如兄长，我猜这就是我爱上他的原因。他是我们这群朋友中人缘最好的，女孩们都想跟他约会，而他有权挑选任何一位。男孩都尊敬他的领袖气质。他很高大，长长的金发，深邃的目光，脸上永远带着微笑。

“如果他向我提起他将和某位女孩发生性关系，就会让我产生恨意。我不会怀疑他的话，我知道当他下定决心要和某位女孩做爱时，事情就会发生。不过我恨她，不管她是谁。我记得有好多次，我想告诉他忘掉那女孩，跟我做爱。我会为他做任何事，因为我爱他。只要他靠近我，我就觉得异样，尤其是他跟我握手，或者拍拍我的背。只要碰触到他的手，就令我体内兴奋得战栗。好几次，我得努力克制自己因为他的碰触而勃起的冲动。”

“我最爱的是一名男子，我不确定是否是真爱，或者是一时迷恋。他是我的室友，我们开始爱得很亲密(肉体和心理上)，终于有一晚我们同床共眠，接下来的3个星期，我们发生了四五次性关系。我只有两次高潮(他每一次都有)。后来暑假回家后几天，好好想了想所作的事。我真正不喜欢的是，我依赖他做伴的程度太深。这样依赖任何人似乎都不对。回家后大约一星期，我寄了一封信给他，表示决裂。我猜他一定很震惊，但是我们在一起时，我感觉自己好像身在九重天，我所经历过最快乐的时光是和他共处的时候。不过到现在，我觉得和目前同居的女人在一起最快乐、最亲密。然而，偶尔我还是会想，如果我和其他男人共度一生，我会更加快乐。某些典型的男人的确在心智及肉体上吸引我，我想迟早必须做个决断。目前我还在努力寻找自己。”

本章节的论点并不是在暗示所有男性在与其他男人身体接触时都应该变得较为热情。我们只是认为男人有时候害怕流露身体最轻微的亲昵

情感，而采取冰冷的姿态是不必要的，因为这样往往抑制了亲密情谊的发展。

我们希望读者不要误以为我们的文章有任何企图，想要推动人与人之间“快餐式的亲密关系”。某些团体流行的观念，认为人际之间所有礼貌上的含蓄都是不好的，而所有迅速开展的友谊和亲密都是好的，这当然不是本书的观点。鼓励在任何场合立即开展亲密关系的风潮，以及认为那些不愿如此行动的男人是不友善的，并非问题的解答，而且往往只会增强疏离感。我们需要从社会以及周围人士身上得到更多的尊严与敬意；我们也需要与亲爱的人有肌肤之亲，无所畏惧。

我们已经看到了，美国文化存在着强有力的禁忌：反对男性肌肤之亲，哪怕是轻描淡写、自自然然、日常进行的也不例外。我们也看到有许多父亲在儿子稍大一点，甚至从小开始就不敢碰触、搂抱他们。除了握握手、拍拍背之外，大部分的社会都存在着男人之间的亲热行为，或者是友善地拍打、恶作剧。两名男性朋友为什么不可以挽着手或牵手走路?我们只是没这么做而已。事实上，日本男人见面时，甚至不握手。握手的礼节源自西方，这个姿态是在表示：“我没有暗藏武器。”

男孩从父亲身上学到什么榜样?

“孩童时，我常和父亲去打猎，约有四五年。糟糕的是，我一直是非常差劲的射手。在一次意外之后我放弃了打猎。那一次我们和其他人乘一艘船去猎鸭子，我刚刚射下一只鸭子，我们划着船去捡拾猎物。当靠近时，我又惊又喜地发现它还活着，而且看起来很好。它好可爱、好迷人，我幻想把它带回家，照顾它让它恢复健康，拿它当成宠物。这时一个男人将

它捡起，敲击它的脑袋，脑浆飞溅过船。”

“你父亲是否告诉你‘如何成为一名男人’?他是否告诉你受伤时不要哭?在战斗中一定要赢?不要做好哭鬼?不要和女孩玩或玩女孩的玩具?你的感受如何?关于女人他跟你说些什么?”

大部分男人不是接受了传统男性价值和行为模式的训诲，就是认为父亲本身即为典范(这是极为普遍的现象)。然而许多男人抱怨父亲的教导不够：

“父亲非常关心我长大以后会不会变得娘娘腔。对于软弱(例如哭泣)或女性化(例如从前头而非后面擦拭屁股)的表现，他的反应相当歇斯底里。”

“爸爸对男人的观点就是打猎、钓鱼、运动等等。男人不能带有艺术家或剧场人物的气质，他认为男舞蹈演员是人妖。”

“他告诉我什么是最重要的。”

“父亲教导我做一名典型的美国大男人——不哭，也不流露情感。男人要奋斗生活，男人是优势的一方，女人在肉体和情感上都很脆弱。荣誉与责任是男人的第一要务，运动、努力工作……是男子汉的表现。从事艺术及音乐(法律和医学除外)的男人如果不被认定为女性化，也会遭受质疑。女人是要宠爱的，而且是惟一‘正确’的性对象。女人要顾家、照料家人，如有必要可以出外工作，但是有用的男人绝不能靠女人养。真正的男人宁可死，也不愿向别的男人表露出超过握手以外的情感。”

至少他眼中是如此

“父亲没有告诉我如何做一名男人，他从行为表现出来的男人以及父亲形象是非常刻板僵硬的。我虽然没有完全接受，但是我从自己的人格上看到他的影子：优越、万事通，能够解决任何问题，除了愤怒没有别的情绪。”

“不许有女孩子的玩具。不能抱怨，不可以哭。要禁欲，不带情感。”

“大部分时候父亲告诉我什么样不是男人——而那就刚好是我的样子——至少他眼中是如此。”

“父亲跟我说的不多——除了40年代那一套陈词滥调：男人不可以流泪，要强壮；对女人则要小心奉承和尊敬。”

“永远要负担家人的生计。”

“父亲告诉我不要哭，或者要自个儿躲在房间里哭，他教导我男人要强壮，而且赚钱来养家。女人必须做好妻子和好妈妈。”

“他告诉我一定要有作为，而且必须要得胜。他从来不怎么谈论女人，他认为她们比较笨。”

“父亲总是训诲我‘做个男人’——意思是不要让女人主宰你的生活，或是爬到你头上。”

“努力工作、精力充沛、不要抱怨。运动带来一些不好的压力——哪有空运动?我们应该做完分内的工作——努力工作就会有好的报酬。”

“父亲告诉我要对自己以及别人诚实，善待别人，一生的责任顺序：第一优先是家人，然后是国家，最后是上帝。除了说世界上有好女人和坏女人，强调要远离坏女人之外，我不太记得他对女人的说法。”

“努力工作，付清账单，不要负债，击败制度，用现金付款。”

“光鲜、诚实、堪当重任、富有智慧，并辛勤工作。”

“独立自主，不要受人逼迫。对女人要温柔，要保护她们。”

“成为敌人难以招架的对手，反击回去。”

“男人就是要成功。至于女人，不要让她们阻碍了你的成功之路，或者因此裹足不前，不要让爱或女人控制了你的生活。”

“每一次我跪在花园锄草时，父亲就会说：‘不要表现像个娘儿们。’他没告诉我有关女人的事。”

“我父亲什么事也没有跟我说过，他希望我参与运动和交女朋友一样行。”

“他一直很失望我从来不打架，或许他怕我是同性恋(我不是)，因为我喜欢工艺、编织。”

“努力工作，绝不抱怨，不要老是跟妈妈腻在一起。”

“‘战斗，干，赚大钱’，这是基本信条。如果我表现出任何‘不像男人’的行为，就会受到羞辱和嘲笑，例如有一次，大约7岁时，我和妹妹一起玩妈妈的化妆品。”

许多男人强调没有父子对话，他们只是从身教中学习，或是从犯错时学到经验。当然责备或嘲笑也可以学到经验：

“我父亲从来没有告诉我任何事，他展现出来的模范就是傲慢。他和女人(主要是我妈妈)的关系非常明确——女人一定得在他之下。”

“父亲从来不多话。他的榜样就是让女人从头到脚地侍候他，然后在其他人面前贬低她们。”

“我父亲用他的行为来教导我。他一向是勇往直前，不承认错误。他暗示大部分女人基本上都是愚蠢的。我难以苟同。”

“父亲很少真的‘告诉’我些什么，事实上他不会将我的事放在心上。我想他不知道怎样做父亲。他也没告诉我有关女人的事，除了给我一种观念：女人只是性的对象。”

“他从来没有直接教导我怎样做个男人，他的教诲都是在责难中发出的。同时，他似乎有种态度，认为我母亲软弱无力，而他应该宽容她。他不知道母亲是多么有智慧。”

“他没有强调要反击，但每当我被打败时，他就嘲弄我。”

“他的态度基本上就是不赞同或是忽视。”

“他向来不多话，在他要我振作起来时，就赏我一耳光。”

“通过身教，父亲教导我如何做个男人，然而他从来不谈论此事。他对家庭非常忠诚，不论付出多少。他尽心尽力照顾、保护他的孩子。他有点大男人，必须主宰一切，或者相信他是如此。他打孩子或是我母亲时不会迟疑，借此来证明自己是一家之主，或是显显威风。这使得我厌恶大男人形象。不过他非常敏感，内心深处是道道地地的软心肠。”

有些男人叙述了不同的经验：

“他不是那种认为自己的孩子必须是翘楚的男人，意思是说，他从不逼迫我成为有用之才，他鼓励我思考。”

“通过他的兴趣和行为，父亲告诉我：人生的艺术面，对男人而言是美好的。他是古典音乐的爱好者，热爱歌剧、芭蕾和剧场。他告诉我比较精致的生活形态是美好的。”

“我父亲受的是‘南方绅士’的教养，他也一直维持这种教养。在他的生活周围，女人是可以在社会上活动的。对于尊敬女人，他的身教多于言传。举例来说，在我们兄弟长大后，他鼓励母亲继续去上课。在她开始发展事业及活跃于政坛时，他在精神与情感上百分之百地支持她。他堪为男人的榜样——强壮、进取、智勇双全。他会搂抱我，至今每一次我们见面时，他都会亲吻我。我几乎到高中还在玩洋娃娃，爸爸也接受。事实上他曾告诉我，他童年也玩娃娃。他是不折不扣的异性恋，但是他接纳也理解我成为同性恋的权利与需要。”

受的是非人的待遇及屈辱

“父亲只告诉我要承担某些责任。好几次我在他面前哭，但是从来没有因此而受责备。我会和弟弟妹妹玩扮家家酒，举行茶会，没有留下不良影响。我常常因为调皮而受罚，但是不会因为表达情感遭受责难。”

少数男人表示他们和父亲虽很少说话，但会一起做事：

“父亲从来没有真正和我谈论如何做个男人，或者是讨论女人。我们从事‘父子活动’，像打猎和钓鱼。”

“我们偶尔会去看球赛，也一起整修房屋。我努力以他为榜样，希望获得认可，但他从来没告诉我该如何表现。”

“爸爸有整理房屋的计划就会叫我帮忙，只要我在家我都会照做。他很高大、沉默，而且有效率。”

然而，大部分男孩没有时间和父亲共事：

“我们很少一起去参观球赛或运动，除了偶尔踢踢足球。通常我自己参加学校的活动，自己参观比赛和运动会。”

“就我记忆所及，我们很少在一起。”

“他因为工作的关系，我们很少有时间相聚，除非是度假或者我陪他出差。”

“我从未亲近过父亲，他总是借物质而非情感来表达他的爱。我10岁时母亲过世，那时他陪女人的时间多过陪我。跟我在一起时，他没什么精神，可是在朋友圈里表现得极为男子气概。他希望我喜欢棒球，但只是把我扔在球场里，等球赛结束后再来接我。每次电视上出现运动节目，他似乎都在沙发上睡着了。”

还有另一个答案:

“我从电视上学到男人的形象。”

在问到“你是否曾被人讥笑为娘娘腔或妈妈的乖宝宝?遭受训诫要像个男人”时，大部分男人表示，他们在年少时曾受到这样的嘲讽，以及被要求证明自己的男性气概:

“我在底特律长大，那里的孩子会自成小帮派。我是别人攻击娘娘腔的箭靶，我伤心了好多年。父亲总是叫我‘呆瓜’，令我难忘，对我的伤害也最深。我真的以为自己很呆，直到两年前才改变此想法。”

“小时候我一哭，爸爸就说我娘娘腔，特别记得有一次是我失去宠物的时候。现在我再也不表露情感了。”

“小时候人家笑我娘娘腔。我想通常是在我和其他男孩的愿望或行为不一致时。每一次不管为了什么原因，我都会遭受责备，被要求‘像个男人’。我痛恨!哥哥每次把我欺负到哭之后，就说我娘娘腔。我觉得不被家人接纳。”

“我从来没有被人笑娘娘腔，但是母亲过世时，人家告诉我要‘像个男人’。我看到她躺在棺材里，于是号啕大哭(几乎像个小娃娃)。一位姐姐说：‘你为什么不闭嘴!你就像个娃娃。’不能为自己妈妈的死而痛哭，真令我愤慨!”

“我十几岁时，有一次情绪失控，父亲就说我是：‘娘娘腔’，那时我有点同意他的说法。现在我认为他至少应该问问我哪里出了问题。我找不到可以倾诉的对象。”

“父亲常常训诫我要做个男人，而且如果我在体格锻炼上达不到他的男人标准时，他就说我娘娘腔。我深受伤害，心里痛苦不堪，更严厉地鞭策自己，希望获得赞许。9岁开始，我就跟在大人身边，跟他们一样干活，在这样劳动的过程里，身上烙下了3处抹不掉的痕迹。”

“父亲和我的高中同学常常这么笑我，我很伤心，没人看见时就哭泣。我在海军服役时，也常常因为不抽烟、不赌博，或者不像其他男人那样常搞女人而成为攻击的对象。”

“我常常被笑是娘娘腔、同性恋。我告诉自己，没错，很多方面我是如此，但这他妈的有什么不对呢!而且他妈的他们凭什么自以为比我优越?”

“高中时，有一次父亲和继母剧烈争执，我哭了。他们认为我的哭泣是软弱，叫我不要像个娃娃，而且拒绝听我解释。我在看到他们如此残忍相待时，内心十分沮丧与害怕。”

“我记得‘抓娘娘腔’的游戏。这头衔曾一度落在我身上，后来有比我更娘娘腔的人出现时，我就把称号送给他。我们街上有一个胖男孩，我们常常笑他娘娘腔，瞧不起他。有一次我问他，会不会难过，他坚持说不会。不过我想他多少有点难过。”

“我在住宿学校时有一次独个儿骑马绕足球场——足球队正在场上练习，他们开始对我大叫‘妖精’以及‘甜姐儿’。我不记得有什么影响，因为他们不是我的朋友，我压根儿不在乎。”

“我被称做‘妈妈的乖宝宝’，因为我喜欢待在家里。我既难过，又伤心。做一个和别人不一样的小孩感觉很可怕。”

“在美国陆军服役时，我经历了被羞辱的仪式。有虐待狂的军官和士官对待征召入伍的平民如粪土，操练时说我们是‘娘儿们’。在军队受训及服役，受的是非人的待遇及屈辱。”

“我母亲说我娘娘腔，她希望我剪掉头发像个真正的男人，令我觉得好笑。”

“因为我弹钢琴，小学同学认为我娘娘腔。”

“在我年轻的时代，称过着不同生活形态的人为同性恋是非常普遍的现象。有许多人的价值观，遵循别人的行为，我曾经因为缺乏归属而难过，后来我发现有所归属虽然很安全，但是会受到很大的局限，所以我就不太在意了。”

或许还是个胆小鬼

“有一次被一个同伴欺负，我跑去找爸爸。事后，我觉得自己向爸爸告状，仿佛失去了其他朋友。事前，我是团体中的一分子，但是后来我成了圈外人——或许还是个胆小鬼。”

涉及运动方面，这种情况特别严重：

“初中上体育课时，我被笑是娘娘腔，因为我不喜欢组织化的运动，而且一点兴趣也没有……在我无法跑完一英里时，体育老师说我是娘娘腔，还说我这人不足挂齿。坦白说，我就是没兴趣。但是我加入了球队。”

“一位体育老师说我娘娘腔，因为我不想和一群比我大一岁左右，又比我重20磅的男孩一起打橄榄球。被迫加入后，我的脸被踢到，痛得哭出来，人家又说我娘娘腔。我没办法反击，这让我十分屈辱、愤怒和沮丧。”

“我记得惟一一次我的男性气概遭人质疑是在初中练习橄榄球的时候。我试过，但是我不明白为何要拼命去伤害朋友，来证明理所当然的事情。然而我的确希望受人欢迎，而打橄榄球似乎是一条途径。”

“小学的时候，我常常被笑娘娘腔，因为我不喜欢棒球。我深受伤害，也感到迷惑，对人防御心很强。”

“在学校运动时，我常被训斥要做个男人，不要娘娘腔，父亲也常常这样教训我。这种伤害很深，因为我总想要取悦爸爸。我强烈讨厌运动，而且缺乏竞争心，这使得我经常面对这样的指责，我觉得好像是背叛者。”

“我向来不喜欢橄榄球，但是成长的过程里，我哥哥常常要我参与组队。我从来不想加入，但是害怕被笑是娘娘腔，所以我还是参

加了。我并不出色，通常每一次赛后我都是与人打架收场。我恨死了。”

在问到“你是否热爱运动?如果是，你是否会瞧不起不热中运动的人?或者如果你不参与运动，你是否会觉得自己不那么男性化?你是否曾经拒绝加入俱乐部或球队?你的感受如何”时，大部分男人回答他们感受到很大的压力，必须对运动有兴趣，并且参与，同时和其他男孩较劲——而许多人痛恨并且抗拒这样的事情：

“我在运动方面一直不出色，从来也不太喜欢。记得10岁时，因为这缘故，我在团体中的地位被贬低，受到别人的轻视。我不会因此觉得自己不够男性化，而且我很快找到了另一个团体，他们不那么重视运动。”

“高中时我被踢出篮球队，我的自尊受到伤害。我很怀念跑进场时群众的欢呼声。一想到变成了观众，就令我懊恼。”

“我是爱好知识的小孩，整天埋在书本里，身为独子，很多时间都被迫一个人孤零零地练习骑车和运动，当时我两样都做不好。即使到现在，我还是在工厂里受到奚落，因为我不会故意去表现自己的力气。很多同事有长期背痛的毛病，因为他们总是想要证明自己有多强壮。”

有些男孩沉迷运动：

“我做各种运动：和街上的男孩打球，在学校打手球和棒球。我的确瞧不起那些根本不运动或运动很差劲的‘娘娘腔’。”

“我从不错过电视上的棒球、橄榄球、篮球或曲棍球比赛。我的人生就是运动，我的工作与运动直接相关。休闲时我观赏电视上的球赛，而且我有一项嗜好——收集运动卡片。我最爱的是棒球，如果我能拥有一点运动天赋，我会努力成为棒球选手。我也渐渐喜欢上了其他的球赛，例如足球。”

“要成为一名专业运动员需要高超的技巧，除非你参与过这些运动，你无法明白个中滋味。我在大学踢了4年足球，成为最快或最敏捷的运动员带来了高度的自我满足，因为你有能力完成目标。不运动的男人，失落了许多身为男人的本色。”

除了运动之外，男人也有证明自己性能力的压力：

“大约在11岁时，我记得朋友之间会讨论女朋友的事，以及谁愿意让我们‘得手’。朋友之间充满了必须交上女朋友的压力，而且，我们都希望至少可以约一名不在意我们爱抚阴部或捏挤胸部的女孩。然而这样的女孩并不是我们想要的固定女朋友。我14岁时，其他同学16或17岁，班上会传纸条，讨论哪些女孩容易上手。伙伴之间特别有要和女孩子发生性关系的压力。这类谈话一向会令我兴奋。”

“中学时代，我们朋友笑另一名家伙是娘娘腔，因为他说他不敢要求女朋友进到最后一步，我也不曾这么做，但我没说话。当时的想法是，我们都是男人，所以我们可以冲破任何女孩的防线——正面交锋、长驱直入。这么说吧，她的感受不重要，重要的是得手。我们互相转述这些故事，肯定自己是男人，其他人则是娘娘腔。”

“在十二三岁时，我开始感受到要跟女孩约会或‘得手’的压力。那时似乎所有别的男孩都在约会。女孩成为我们学校(一所天主教学校)许多男孩之间流行的话题。我的感受如何?我喜欢和女孩在一起，但是我不喜欢人家告诉我跟她们在一起应该做些什么，我一直拥有强烈的浪漫气质，而且理想的爱情对我的生命非常重要。中学时代，每一次我和一位女孩出去，我从不觉得我需要去实现其他人的狂想。我就是喜欢与对方为伴，一起做事的美好感觉，不管是去看电影、参加学校舞会或欣赏音乐会，我从来不会强力对付我所约会的女孩，即使是亲吻一下。”

我为他感到难堪

另一方面，也有不要和女孩玩在一起或有所牵连，不要把女孩当成“朋友”的压力：

“身为男孩，我总是因为跟女孩玩在一起而受到批评。我觉得跟女孩玩或跟男孩玩都一样有趣，但是这种态度一直令我父母烦恼。”

“记得大约11岁时，父亲指责我想和邻家一位小孩玩，因为她是女孩。另一次他大发脾气，是因为我整个下午待在女孩的屋里，而不是到户外玩玩橄榄球之类的运动。”

打猎是另一项考验男性气概或强悍与否的指标：

“在18～22岁期间，有几次我跟其他男人去打猎，拿的是大口径的来福枪。我得承认很好玩，感觉力量汹涌而出。”

“有一次我和一位朋友，设陷阱抓到一只山猫，并且用棍子把它打死。即使到现在一想到这件事我就反胃，事情一发生我马上就后悔了。”

“我的成长伴随着狩猎和钓鱼，我不喜欢钓鱼，但经常打猎。原野上的麋鹿和山羊十分吸引我。大部分猎人假装打猎是为了运动，但是我知道打猎的魅力完全在于猎杀动物。我喜欢杀死动物，掌握生杀大权的真实快感弥漫全身。一枝30►06口径或其他大口径的来福枪是这项运动如此受欢迎的原因。否则，为什么不带着相机猎动物?你必须要有更卓越的技巧才能追踪动物到那样近的距离。另外，暴力也是重点之一。我曾经热爱打拳、撞球以及从事类似性质的活动。”

社团或俱乐部常常会设计入会仪式来考验男性气概——看看申请入会者能否承受羞辱或“戏弄”：

“十二三岁去露营时，我们一伙人发明了一项叫做‘洗礼’的仪式：一群男孩抓住其中一位朋友，拉下他的裤子，在他的阳具上倒下各式各样的刮胡膏、面霜、除臭剂等等，目的是要让它兴奋起来。”

“我偶尔喜欢戏弄或欺负软弱的男孩。后来在大学时代的社团，我们有‘宣誓周’，在这个星期内我们可以、也的确尽其所能地欺负新来的家伙。如果他们撑不住，有时我们就把他们踢出去，他们没资格加入。记得有一次我们抓住一名德国男孩的脚，从二楼窗户倒吊下去，他吓得尿湿了全身。”

有些男人批评“男性气概”的结果：

“教导男人男性气概是由侵略性、破坏性的竞争以及占有力来构成的，会促使男人推崇肉体的侵略性与控制欲，并且制造了普遍存在男人身上的极度恐慌、轻蔑、傲慢和偏执狂，对这个社会普遍弥漫的人际间的恶意功不可没。‘富有团队精神的球员’(目标是完全认同公司及其宗旨)式的角色导致许多男人自我泯灭、机械化以及异化，如同‘家庭主妇’(目标是完全认同家庭及其宗旨)这个角色，对女人造成的影响一样。”

“对我而言，男孩成长教育中最具毁灭力的是竞争心，因而产生了不可企及的目标，以及对自己的不忠实，而且从最普遍的运动领域，进入性以及学术等领域。”

“小学、中学时代都有强大的压力逼迫你顺服、和别的男孩一致。这股压力来自家庭和同伴，然而我似乎从未符合这些要求。我总会找方法和这股力量周旋，或者阳奉阴违。”

有的男人认为表露情感是缺乏男子气概的行为：

“男人不应该伤心、哭泣，公开表露感情，或者回应别人的情感。每次有人表现出强烈或温柔的情感时，我都会困窘。我为他感到难堪。”

“被教导要‘坚强’，不要表达痛苦或者情绪化的男孩，通常往后的人生也会一直掩藏自己的情感。

在问到“你是否常常在伤心或悲哀时，不能表现出来?你是否有时强迫自己表现得像是机器人”时，大部分男人表示他们的确要努力掩饰自己的情感，特别是痛苦或挫败的时候——或者甚至在狂喜或热情洋溢的时候——以免遭受嘲笑：

“我受的教养是隐藏自己真实的情感，而以表现得体的情绪来维持或控制现场。人到40，我已经学会抛开这样的习性。”

“有时候我不会流露自己的情感，因为我对自己说——我可以掌控局势。我常常觉得自己像一具机器人。”

“我在过分敏感的时候，偶尔会表现出不受伤害或烦恼的样子，而这样做常令我沮丧。”

“我必须戴上一副面具来维持自己的专业地位。保持‘面子’的压力令人窒息。我是被美国陆军训练成这付德性的。”

“我的确掩藏自己的情感，保持外在的冷静。”

“我常常感觉像个机器人，无法表现出适当的情感。因此我发现自己很难严肃地面对许多情境，我试着轻松以待或者贬低它们的重要性。我几乎不曾表达真正的情感。”

“一般而言，我宁可尽最大努力将情绪留给自己。不过独处时，我的确会抱怨、嘶喊，甚至哭泣。”

“我总是隐藏自己的感情，除了和女朋友共处时。而即使是共处，我也会担心困扰了她。”

“我感觉受伤时，通常会努力克制不要显露出来。我能够对某件事真的气疯了，却仍然保持对人的风度。”

“虽然人们说，不应该隐藏自己的情感，不过这样的确让我感到疏离。”

“社会压力如此之大，有时我不会表露情绪，而表现得像个机器人。”

向别的男人倾吐更加困难

“我努力不让自己的问题成为别人的负担。”

“我受的教养是不要表现自己的情感。有一次和情人分手，我整个身体都不舒服，因为我非常悲哀，我感到胃好像被一列火车碾过去。但是我没有告诉朋友为什么我这么颓丧，虽然他们问了我。”

“我羡慕女人能够表达她们的情感，好像这是一件再自然也不过的事了。但是我自己，从来无法轻易地流露情感，因为我受的教养是要控制自己的情绪。”

“我不相信男人是呆板无生气的，但是基本上，我们受的教育是：只有女人才能拥有并且表达她的情感，男人这么做就不像个男人了。这种观念该想办法改变一下，我相信男人对爱、性和关系同样有感情，但是他们被锻炼得无情。”

“我父亲教导我要含蓄，不要显露情绪。后来他自杀了，所以我觉得最好不要像他那样。”

“我喜欢控制情绪，将它们导引到我所希望的方向上，而不是任它们自然流露。我一点也不觉得自己像机器人，我很高兴有控制自己的能力。”

有些人不喜欢当他们表露情感时所得到的反应：

“现在有许多女人嘴巴上说男人应该可以哭，但是她们从小到大的观念是男人不应该哭。坦白说，我认为女人还是在这样想。我见过女人鼓励她们的男人哭，其实只是想要更吸引不哭泣的男人罢了。我常在女人面前哭，但我已经决定不再这样(独自饮泣就行了)。女人不应该误认男人的多愁善感是软弱。”

“一位情人曾经抱怨，我对自己的感情说得不够，但是在我这样做时，她却缺乏同情心。事实上她往往强烈地攻击我：‘只要你努力，你就会快乐。我怀疑你根本就不想从问题中脱身。’或许她说对了，像这样的事，人们很难了解真相。但是她的语调令我无法再向她倾吐我的感受，因为后来我总是觉得自己不被接纳(而且是无法接受的)。”

“有时我会假装自己未受伤害，不过通常我会表露情感。有时我假装没有烦恼，以避免冲突。”

但是不表达情感并不表示没有感情：

“工作时如果不快乐，我会表现得像个机器人，但是我向你保证，我可从来不是这样感觉的。”

“我刚刚被炒鱿鱼，我原本期望由此开展我的事业。现在我很伤心，而且有点忿忿不平。但是我表现坚强对我有好处，哀鸣只会换来轻蔑(心照不宣的准则：女人悲鸣抱怨，男人含笑撑持)。我有时忍不住要嘶喊，但是嘶喊有什么用?只会屈辱自己。我最好还是照旧过日子。”

有一些男人不会克制他们的情感，而且他们也乐于倾吐和聆听别人的情感：

“我曾经隐忍自己的情感，现在我不会了。没有比承受严重的创伤却不能表达更糟糕的事了，好像内心在淌血。”

“我喜欢谈论感情和情绪。社会上的男人应该坦诚开放自己的想法。用言语表达情绪有什么奇怪的?在海军时，我多次看到男人演出错误的男性作风 ——他们不愿谈论当时他们面对的难题，即使内心饱受啮噬之苦。我想如果朋友或爱人之间无法将感情摊开来谈，彼此就得猜测对

方的感受或想法。当我坦诚相告时，往往能获得回报，与对方维持较为开放融洽的关系。”

在问到“你很容易表达自己吗?或者在谈论情绪或表达情感方面，有时候你会觉得难以启齿，为什么会这样?你的爱侣是否

抱怨过你对自己的情感表达得不够充分”时，大部分男人说他们常常无法表达自己的情感：

“有时候我不确定我的感觉或想法，因此难以表达自己。通常是在某件事情很明显地影响了我或她的时候，而我却略而不谈。我常常告诉自己应该将它理清——‘这是我的问题’，当下往往会感觉疏离，因为彼此之间仍然不信任。”

“我的确不知如何谈论自己的情感，而且我的情人经常为此抱怨。在我不表白自己的时候，她会觉得与我有隔阂，向别的男人倾吐更加困难。”

“有时我太太会觉得我没有常常和她沟通我真实的感受，我想这是因为小时候我不曾被鼓励公开表达情感。感情是隐藏在内心的，流露出来会让人容易受到伤害。有时我不是很明白自己的感受，有时我不明白该如何表达情感，还有的时候，是我为自己的感受感到羞愧或不好意思。”

另外一些人表示，他们历尽千辛万苦，才学会表达情感：

“我和妻子沟通良好，然而我是经过多年努力才发展出这项能力的(或者是重新学习?)。两年以前，我们开始将所有事情都化为情感沟通。从那时开始，我们大有进展，常常有效地沟通情感。这包括分享对其他人(还有我们的孩子)的情感，以及表达我们对对方的情感——正负面都有。”

“我尽最大努力来沟通，如果我不表白自己的情感，我会感觉不完整。不过我正在学习如何沟通，很少有男人学过这种事，所以非常痛苦，然而成功时令人欣喜若狂。我发现如果我不能将任何可鄙或丑恶的渣滓排除，我就会萎靡不振，这种关系上的困惑与紧张，往往是彼此没有分享情感的征候。”

她还要求什么

有些男人提到难以表达的原因之一是，他们担心自己的感受是“不应当”的：“我期望的感受与我真实的感受互相抵触，产生了令我焦虑的冲突，也让我变得沉默而孤立。我费了好多功夫，想要调和自己的情绪，增强学习信心，掌握更多的机会来表达抒发情感。”

“我不想回答女人的问题，因为或许我的感受不在她所认可的情绪清单上。”

不过，有出乎意外之多的男人表示，他们通常不想与爱侣或妻子用言语深入表达他们的情感：

“一般而言，如果我真的想要表达自己，我觉得并不困难，但我不觉得我需要那样过分地表达自己，讨我情人欢喜。我不想告诉她们每一件事。”

“噢，乖乖，我多么乐于谈话!不过不是对我太太。我不喜欢向她表露情感。”

“谈天是我一大享受。在我的选择之下，我很容易表达自己，谈论自己的感觉，没有任何困难。但是我的情人抱怨我没有充分表达自己——可能是如此，因为我跟她在一起的时间不够，而且我也不想跟她谈论情感。”

“我的情人的确在抱怨，不过一般而言，我会表达一切我愿意表白的。有一些事情我不想分享，因为我觉得不重要，或者会引起不快。”

“她认为我说得不完整，总是抱怨不了解我的感受如何——对她的感觉、一天过得如何、对一切事物的感受。天杀的，我不能尽说话啊!我努力工作、分担家事，她还要求什么?”

一名男士表示他没有很多感受：

“一般而言，我不喜欢谈论自己的情绪，我比较喜欢讲时事和工作。她常常抱怨我没有充分表白自己的感觉，我告诉她，问题是我没有那么多的情感。我的情感反应机制很迟钝，不知是出自遗传或是环境影响，或者两者都有。我不是很有反应的人。”

不过有少部分男人乐于谈话：

“我非常善于表达情感，往往因而鼓励了我的伴侣更自由地表达自己。”

“我乐于谈话，而且很容易表达自己的爱憎及私人问题。”

“身为心理学家，我学会了表达自己的情感。不过有时我不是非常确定我表达的是否是真实的感受，或者只不过是能言善辩而已。我太太不能配合我，她做得不够。”

“我相当会表达，尤其是对密友和情人，因此沟通对我来说不是问题。真正的问题在于让情人和我沟通。有时候我似乎吓坏了某些女人，我可不是故意的。”

大部分男人表示向男人表露情感比向女人倾吐更为困难：

“我是个相当‘个人’的人，很少向其他人谈论私事，但是我太太比朋友更了解我的情感。我努力不要常常在任何人(尤其是家人)面前失控，但是曾和太太、孩子一起哭泣。”

“只有少数事情我能和朋友谈得来，我们战战兢兢地共同探讨彼此许多未知的领域。我能够哭，但是还不太能表达愤怒。”

“我发现很难和男人谈话。男人之间很难建立信任，但是我不怕在我信任或了解的人面前赤裸裸呈现自己的灵魂。”

“和其他男人谈论感情是不可能的，我甚至没想过要去尝试。我发现跟那些没有权威的人谈论感受比较容易。我特别喜欢和女人谈论我的情感。”

“你可以向女人倾吐，她会聆听，而男人不会。”

绝大部分回答问卷的男性(他们和女人有性关系)表示，他们和女人的关系更为亲密，同时亲近女人比亲近男性朋友自在多了：

“拥有男性朋友很好，我就有一些，但是我跟太太最为亲密，超过任何朋友。”

“我有许多朋友喜欢将私事告诉我，或许我也会告诉他们许多事。然而，我最亲密的人是太太。”

“我希望拥有一位亲密的男性朋友，但总是寻不着。我肯定是和女人比较亲密。”

“我应该有男性朋友，因为我是男人。不过我和我太太最为亲密。”

“我不确定有没有男性朋友是不是那么重要，但我一直跟太太最亲密。”

“我非常看重男性情谊——在这方面下了很多工夫——因为和男人交朋友比和女人交往困难多了。我一直和女人较为亲密——我发现真的很容易亲近许多女人。”

“我和男性的交往一直潜藏着不安，或者至少是缺乏信任。我发现我的密友都是女性，对她们我可以开诚布公。我和女人交谈比较自在，而且一旦男人出现，我就‘闭上嘴巴’，我觉得我是在防卫他们，这种恐惧的不良影响是产生了激烈的反弹。我痛恨自己畏首畏尾，因此干脆不让男人接近我、与我亲近，我也不会去主动结交理智上我很清楚是可以信任的人。我从来没有获得我所期盼的男性情谊，我渴望，但是并没有积极去追求。别人是如何拥有男性密友的?我不知道为什么对我如此困难。也许是因为我不喜欢运动，但是这绝非全部因素。”

大部分男人的早年教养也同时教育了他们应该表现出独立自主的样子——成功地主控任何情境，毋须显露情感。他们应该知道事情的答案，而且在经济上足以负担家计——除非他们选择做独行侠，就像亚伦?赖德在“原野奇侠”中的角色一样，或者像万宝路香烟广告中的神秘男子。

不工作就是无用的男人

在回答“哪些特质让男人像个男人”以及“你佩服男人身上哪些特质”时，男人最通常的回答是：“男人应该自我肯定、无所畏惧、一切操之在我，以及独立自主或自给自足，不要依赖”：

“男人应该自我肯定，有信心，而且主控大部分的局势。”

“最最重要的是自我肯定和独立不倚。”

“无畏和自信。”

“男性气概是由人品、信心、力量和发言权所界定的。”

“必须温文尔雅地主控局势。”

“男性气概奠基在男人是否有能力操控周围事物，包括搬运重物的能力。”

“男子汉应该坚忍不拔，完成自我人格，赢得别人的尊重。但是在伸张自我意志时，也要有敏锐的洞察力，不至于欺压了别人。”

“男人在困境时，比女人坚毅(不会情绪化)，不会冲动地立即反应(或者完全压抑反应)，直到麻烦过去。”

“男子汉必须能够自我肯定，而且有强烈的主见。他应该愿意与众不同，坚持己见。”

“他应该独立自主，生计上不需要依赖任何人。”

“男子汉必须展现男性特质：进取、独立、率直、理性。”

最常被提及的特质是领导能力或支配力：

“男人必须有决断力，以及领袖气质。”

“男人必须可刚可柔。我钦佩有优秀领导能力的男人。”

“他必须进取、果断，能保护女人。”

“男人是强而有力、积极进取的领导者。”

“对我而言，男子气概意味着能够成为稳固的磐石，是女人的好伴侣，承担家庭里大部分粗重的劳务，然而在必要时刻也能温柔体贴。”

“男性气概意味着力量，不过分情绪化，而且富有决断力。”

“男人通常比女人进取、果断，往往认为自己肩负了社会上比较重的责任。”

“男人应有坚强的意志，对自己的能力非常有信心，男子汉无法忍受软弱的人。”

男子汉也应该让事情完成——负起责任：

“男性气概意味着不受旁人催逼，明白自己的需求，同时达到目的。”

“不要拖泥带水。”

“男人必须沉默、主控一切。”

“男人知道如何做事。”

“情感强烈、诚实，任何事都能成功。”

“我钦佩男人逻辑分析的能力，在压力下仍能保持风度，视野宽广以及百折不挠。”

男人要成功，尤其在金钱方面：

“我钦佩一个在他的领域内是最出色、又不浮夸的男人。”

“强壮、成功的人生。”

“事业成功。有种!”

“男人是那种年收入10万美元、开名贵轿车、逢迎漂亮女人的家伙。”

他必须忠实诚信：

“我父亲告诉我：心口如一，信守诺言。”

“我钦佩诚实、坦率、笃实和有礼的男人。”

“我佩服的男人特质是强壮、果断、诚实和忠信。”

“诚实、公平及体贴。”

他必须可靠、负责，同时具有责任感：

“一个男人愿意承担全部的责任，他才是真正的男子汉。”

“沉稳、可靠、坚毅、果断。”

“清晰、诚实、可靠。”

“风度翩翩，值得信赖，直截了当，能够依靠的‘墙’。”

“可以扛起分内的重担和财务。”

“责任、荣誉及礼仪造就一个男人。”

“责任来时义不容辞，昂头挺胸，付出全力。”

同时他应该努力工作：

“我佩服努力工作、精益求精的男人。”

“即使不喜欢，仍然能够扛起加诸其身的重担。”

“他应该工作。男人不工作就无法实现自我价值。”

“不工作就是无用的男人。”

“没有职业的男人不算是男人，他是失败者。如果我没有工作，我的良知不会放过我的。”

有些人表示，男人应该要妥善维持和护卫家庭，做个强壮的父亲：

“遇到困难时有力量克服，有能力照顾家庭、妻子、小孩、父母、工作、国家。愿意为国作战，或是服从征召。我最瞧不起越战逃兵。”

“男子汉就是家庭、妻子、亲族、荣誉和领土的捍卫者。”

“一个男人应该抚养自己的妻子与家人，并且努力以他所知最好的方式让他们快乐。”

“男人应该是养家的人，而且维持家中稳定和谐的气氛。”

“抚养家人，保护女人，同时给予儿子道德力量。(奇.书 .网)我认为父亲的角色代表了权威、纪律，不是专横独裁的严苛纪律，而是相对于母亲给予的母爱。这样才能给予孩子身心方面的平衡。如果为死亡或离婚导致失衡，会让孩子陷入不稳定的状态。”

“男人应该拥有家庭，而且理所当然是一家之主。在我太太告诉我我们将会有一个宝宝

时，我感到十分满足，因为这让我觉得完全够格了——我在社会上取得了堂堂正正的位置。”

他应该参与男人的活动，而且被其他男人接纳为“团体的一分子”：

“男性气概就是被男性同侪接受的程度，我完全受到认可。”

“男性气概是男人彼此相交的方式，完全将女人排除在外。它由其他男性对你的尊敬来衡量，在自我层次上认同与比较。”

我想阴茎是决定要素

“男人喜欢男性友伴。”

“享受展现男性气概的活动，不是软的。”

“有兴趣从事男人的活动，例如打猎、露营、钓鱼和探险。”

或者只是外表看起来像个男人：

“肌肉最重要——两腿之间、屁股、胸膛、腿肚、手臂、手掌、脖子、头。”

“我认为造就一个男人的特质是：男人的嗓音、仪容和步态等等，以及牛仔裤里面鼓起的好家伙。”

“具有男性气概的男人必须有良好的体格，不胖、肌肉结实，而且保养得宜。”

“头发茂密，不要秃头。”

他应该知道如何处理和女人的关系：

“知道在和女人的关系中想要什么，什么时候该强而有力，什么时候该温文尔雅。做女人、小孩和宠物喜爱而且尊敬的人。”

“男子汉的表现就是能够把女人照顾得服服帖帖，而且维持自己的强健体格。”

“知道如何与女人周旋，同时让她快乐。”

或者主控男女关系：

“男人应该掌控男女关系，尤其是婚姻生活。让女人成为有史以来最快乐、最骄傲的女人。这就是男人本色。”

有些男人的回答与性相关对许多男人来说，性冲动是男性气质的根本要素。：

“我以女人的高潮来定义男性气概。不是唐璜式的逞威，请不要误解，而是看伴侣的满意程度。毕竟，做爱才是男性与女性的全部重点，不是吗?”

“我的性欲就是男性气概，我为女人着迷。”

“男子汉对性有需求，而且会想和女人发生性关系。”

“我想阴茎是决定要素。”

“男性气概对我而言意味着不是同性恋，同时懂得把女人当做是爱恋和崇拜的对象来欣赏。”

“我的意见是，除非他能取悦一名或两名女人，让他们达到高潮，搞得她们晕迷，每一次都能硬挺，否则他就不是完整的男人。为女人的成功提供一个立足点，也让自己在人生其他层面获得成功。”

至于大男人则被界定为具有下列特质：

“不要吃吃地笑，赢得尊敬，控制他的女人。”

“坚毅、承担责任，愿意上前线作战。”

“我认为大男人就是超级男性，强壮、沉默，而且非常自信。大男人是男性气概极致的表现。我不认为自己是个大男人，不过我喜欢‘外貌’神似，常常穿长统靴、格子布衬衫和皮衣的男人。”

“大男人就是粗暴、强硬的男子气概。有些拉丁美洲人认为这是尊贵的表现。”

“大男人现在被诠释成多毛的胸膛、大胆、勇敢、强壮以及‘英雄’。我自己只做到了一半或者说是行中庸之道。”

“男性气质就是拥有一根阴茎。大男人则是跟一只公鸡一样到处宣扬。”

“大男人是被夸张渲染的角色，强调某些特质，例如竞争能力、肉体的勇气及生殖能力。”

“大男人是指那些穿牛仔裤、黑色皮夹克、有遮帘的帽子、黑色长靴、戴链条的人。和虐待、受虐等性变态结合在一起的。”

“毛茸茸的，有胡子、髭须和长发。”

“赶时髦的人，爱侵犯女人。”

“大男人——英俊潇洒、品味超群、温文尔雅、整洁光鲜的男人，自我很强。”

“不怕死，好打架。”

“大男人爱自己胜过别人。”

“男性气概意味着是个男子汉，大男人气势则是对别人表现出好色和性感的样子。”

“对我而言，大男人意味着使用女人的人，然而女人不知为什么迷恋他们，就像飞蛾扑火一样。”

“大男人夸张、荒唐可笑的男性气概，强调所有最恶劣的层面，让所有必须承受的人，生活宛如地狱。”

“我和朋友一起从事营建工作。我说：‘我们有一份大男人做的工作，不是很棒吗?’他说：‘你称它是大男人?大男人是指钢铁工人!’”

大部分男人表示，表现大男人的样子，是装腔作势、矫揉造作以及缺乏安全感的行为：

“大男人气概是骗人的，男子气概才是真实的。”

“大男人是一种心灵状态，内涵是麻木不仁、争强好胜、狂妄自大、自我崇拜；然而男性气概比较深邃、沉稳和低调。我佩服为了达到目的所表现出来的勇气和决心，但是不要把自己变成莽夫。”

“那些尽全力让自己看起来像大男人，听起来像大男人，行为也像大男人的人是最最偏执，害怕自己变成娘娘腔的男人。我嘲笑这些‘大男人’。我不需要鼓起的肌肉和格子衫，我的人格就可以证明男子气概。”

“表现男性气质是身为男人的一部分，表现‘大男人’则是把自己变成驴蛋——羞辱了自己以及世界上每一位女性。”

“大男人冷漠无情，而且喜欢操纵一切。我不会以剥削、征服、利用或愚弄别人为乐。”

还有许多反大男人的陈述：

“我认为大男人的形象已经完全死亡了(那种和女孩一度春风，然后遗忘她们的家伙)。我喜欢温柔对待做爱对象……我觉得在爱上一个人的时候，你表现得越温文，你得到的善意回报就越多。我有一个小弟，16岁，他总是打电话告诉我他和女孩子之间的事情……他的确着迷于我对爱情所持的态度，我想他正在经验初恋。每次他有问题，我就告诉他要忠于自己，不要为了表现给别人看而招摇等等。前几天他打电

话告诉我他第一次的性交。他说他听了我的建议，过程中极尽温柔，他说我给了他有生以来最好的建议。这的确让我心里很高兴。”

怎样才算是男人

“根据我自己的经验，以及和其他男人的谈话，我相信，大部分男人宁可跟一个真心相爱的女人在一起，而不要跟一堆不在乎的女人周旋。我不认识真心想要做色情狂的男人，他们只是想舒服自在，不过大男人处处留情的形象对男人一点好处也没有。同样，女人也会反抗完全臣服及受到压迫的性关系。”

“虚张声势，运用幽默有效地完成一项工作是男性气概。但是虚张声势来压迫或践踏别人就是大男人。大男人不会考虑别人的意见，不会温文尔雅。”

“怎样才算是男人?我认同的形象一直是特立独行、不容于世的艺术家。我不喜欢在运动、学术、开车方面与人竞争，也不想竞逐女人，争做英雄或者野心勃勃。我痛恨体制，也怕它，希望能够超然而独立。但是这样的形象依旧是非常男人本色，甚至是大男人的(像‘午夜牛郎’里的反英雄概念)——认为自己是反面人物、硬心肠、失败者，就是大男人的想法。这意味着‘你是多么强悍，你能承受一切’。现在我觉得自己较为人所接纳，因为我努力避免这刻板的模式。”

大部分男人表示，除了已经列举的特点外，男性气质是女性气质的反面。做一个真正的男人，就是不要表现得像女人：

“男性特质就是女性特质的反面。”

“知道自己不是女人，就不应该表现得像女人。”

某位男士这么说：

“我仍然不得不这么想，男子气概意味着不动情——不是没有感觉或是不敏锐，而是表面上不动情，像贾利?古柏。”

由上所述，可知女性特质被认定是充满爱心，关怀别人及支持鼓励别人，然而男性特质如前所述是积极、独立、行动、创造和控制、专断。

在问到“如果你有些地方被形容是女性化或像女人，你的感受如何”时，大部分男人表示他们会生气：

“愤怒，受到侮辱。不管女人到底是个什么样儿——我知道他在说些什么——他认为我应该臣服于他。”

“这应说真是蛮横无理。我不会寻求主控一切，但是如果我的表现没有差池，我绝不会唯唯诺诺。”

“被别的男人说像个女人等于被他羞辱，因为大部分男人认为女人是柔弱的，男人可不想被看成是柔弱无力的。”

“不管他指的是什么，也不管是谁这样评断，我都会受到伤害，感到愤怒及受辱。”

“懊恼。我可能看起来很温和，但我可不是好惹的。”

“男人将别的男人的行为比做女人时，他是欠揍。”

“非常焦虑、紧张，感受到威胁——好像我即将被孤立，逐出团体之外。”

“如果我有些地方被形容像个女人我会非常生气，我会立刻为自己的男性气概抗辩。我可不喜欢和女人相比。”

有些男人指出这些评语内含的刻板印象，或者表示他们不在乎：

“我很确定我有某些行为被认为像女人，我觉得没什么不好。男人已经被制约，认为他们不能拥有任何女性特质，否则就会被当成是娘娘腔，我认为这是很不幸的。男人拥有女性特质，女人也拥有男性特质，这是再简单不过的事了。压抑这些特质只会带来紧张。男人一直被教导应该时时刻刻做个‘男人’，我觉得这样太糟糕了。”

“我觉得女人的个性通常是柔和、关怀别人、优雅等等，我希望人们也能在男人身上发现这些特点。”

“我们对女人的刻板印象就是她们很容易表露感情，如果有人说我也是这样子，我会引以为荣，因为我战胜了长久以来所受的大男人教养言论。”

“老实说，我不会觉得难过。如果男人能有更多的女性特质，这个世界会更和谐。”

“引以为荣。我一直羡慕女人能够自由地表露情感，表现自己的情感绝对没什么不对。如果男人能努力调和自己的情绪，而不是压抑，会过得更幸福。”

还有一些男人，在回答“哪些特质造就一个男人”时表示，男性特质不过是身体或生物上的特征而已，除了物理属性外别无定义，所谓的“男性”行为是学习来的：

“男人就是在生物学上归类为雄性的动物。我想不出任何特质是独有的，除了怀孕的能力。”

“纯粹从物理观点来看，男人的肌肉似乎比女人发达。我倾向于认为其他所有的区别(女人比较情绪化等等)是文化或社会适应的结果，而非真正的特征。”

“对我来说，男性特质的鉴别取决于Y染色体，男人的所作所为就是‘男性化’。我不记得曾经为自己的男性气概而烦忧，所以我不了解其他人为何担心。”

“除了性别上的差异，我不明白男性气概是指什么。”

“男性特质是由生理而非心理来界定的。”

少数男人表示，他们所佩服的人格特质不分男女：

“我对男人的佩服和对女人是一样的：理性、独立、正直、诚实、公平、有生产力及自尊。”

“我在男人和女人身上寻求相同的特质——诚实、值得信赖、独立等等。”

“我所佩服的人格特质同样出现在男人和女人身上，像是男童军誓约中的12项守则(值得信赖、忠诚等等)。”

老天爷 我们只是凡人哪

“我所佩服的人格特质，男女都一样的——诚实、聪明、仁慈、友善、富创造力、乐于助人、懂得自我价值、洞察力、能屈能伸、幽默及心胸宽广。”

“和女人的特质一样——勇气、爱、坚忍不拔。”

“和女人身上的特质一样，做好事，关怀别人。”

“我不相信有哪些特质是特别男性化的……我们只是受到这样的教育罢了。我相信男性特质是所有人都具备的潜能，不光是男人，女性气质也一样。我钦佩力量、人格、正直、自我肯定、信心、敏锐、柔软、宽容、果断、能通融、有远见、客观、有主见、情

感丰富。”

“男人从小就被训练要漠视任何情绪、要强壮。你看到这样的人，不禁会怀疑，为什么他们不表达情感?不仅如此，他们被要求兼约翰?韦恩、曼哈顿银行老板以及休?海夫纳(花花公子杂志老板)三者为一身。老天爷，我们只是凡人哪!”

许多男人说男性法则让他们不自在：

“我从来不觉得自己是典型的男人，我并不认同所有的传统男性刻板印象。我个人在和许多男人交往时有些麻烦，我很想知道别的男人的说法，而且看看男性刻板行为是否准确，同时了解自己是否如想像的那么不正常。”

“我不是社会要求下的‘男人’。我不喜欢打斗或运动，我的感情比较丰富。”

“我喜欢一般大众不喜欢参与的活动。因此我很想知道‘一般’男人对事物真正的想法。我怀疑我的感觉是比较特殊的。”

“每次当有人告诉我要做个男人时，我就会怀疑男人是否就该那样?这样是否就会变成男人，究竟做个男人是什么意思?”

事实上，绝大部分的男人不觉得他们是“典型的”或“一般的”男人——不符合一般人对男人刻板形象的要求。或许这并不令人惊讶，因为男性角色蕴含了那么多的情感压抑，以及那么高的一致性，难怪在为了

个人生存所需的驯服外表下(大部分情况是如此)，男人心里不由偷偷地想，他不是真正“一个男人应该有的样子”。

有许多男人在被问及他们如何界定男性气概时表示，他们知道它的传统定义，但是并不确定他们自己想要怎么去界定。有些人会重新思考做个男人的意义：

“有人说男性气概就是自认为比女性优越，男性气概很容易用肌肉来界定，或者说男子汉就是绝不流泪、永远坚强。让我们面对事实吧!我受够了这类大男人的论调，真令人反胃。我认为自己有1/4的男性气质，1/4的女性气质(噢，愿那些四肢发达的运动员能听到我说的话)，还有1/2在两者之间挣扎。我想哭就哭，然而还是受到不该哭的压力：‘小伙子，男人是不流泪的!’然后我告诉自己，何必在意他人，我感到悲伤我就哭。一部分的我说：‘乖乖，你哭得像个娘娘腔，你的个性太软弱了。’另一个声音(女性的)又响起：‘谁说男人哭就很软弱?你知道吗?一个比较强壮的男人才会哭。’这类观念会在我内心挣扎，不是每天，然而问题一直存在。我努力寻求答案。”

“在我内心深处的某个层面上，我相信男人是高大强壮、拥有力量、不怕痛苦、不害怕，而且能积极努力地解决问题……”

“我知道别人告诉我怎样做个男人，但是我无法确定那些是否都是真实的。在男人身上，我佩服的是开放、敏锐、人格力量、仁慈，这些特质在任何人身上我都一样佩服——不论男性或女性。我很高兴自己花了一番力气去重新定义男性气概，或者更好的说法是，去思索人性是什么，而不是去聆听或接受多年来社会灌输的种种说法。”

“我无法回答。一方面我会说孔武有力，另一方面我会说温柔、情感丰富和开阔的心胸。我对于自己的男人气概颇感困惑。”

“男人气概是用来形容专横武断的社会行为的名词，目前它的定义众说纷纭，所以我也没有一些不变的准则来评判自己是否够得上男子气概。”

“男性气概是一个我无法客观回答的词语。我知道我的脑袋想什么，但是我的血气里汹涌着许多概念，例如：坚强、雄心勃勃、独立自立、约翰?韦恩、运动神经发达、英雄救美等等。我努力不让这些根深蒂固的情感控制我，因为一旦如此，我总是感觉自己不够男性化。”

“我不确定男性气概是什么，我相信我足够男性化，因为我身上有那些目前用来界定男性气概的行为特质：悟性、不情绪化、自我克制、一板一眼。我正在重新评估自己，我不确定男人应该是什么样子。我欣赏男人身上散发出来的导师性格和雍容大度。我相信自己富有同情心，也以此为荣，也以身为男性为荣。我认为‘大男人就是要女人臣服在他脚下。’”

“在我想到我所钦佩的男人以及他们为我所饮佩的哪些特质时，我发现和传统对男性的观念没什么不一样的地方，包括敏锐、温文、谦虚(真正的谦虚是对别人开放以及接纳，即使对方与自己不同。能够觉察自己以及自己的理念和意见是受到局限的，并非绝对的)、艺术才华、幽默、聪明、知识丰富、对别人开放，也就是容许自己暴露弱点，能够承担失败的后果等等，对别人真诚关怀、欣赏美、有能力以口语和肢体表达情感(这点我很少见)。我喜欢男人身上那些能唤醒我内在视野的特质，不过那可不是令人羡慕的样板男性特质(例如：高大强健的体格)。”

打败这些鼠辈真刺激啊

有少数人在界定男性气概时，提到了传统划归为“女性化”的特质：

“男性气概就是能感知美好、丑恶、悲伤、愤怒、焦虑，然后承认这些情绪，并且显示给旁人看，不需要戴上面具，表现若无其事的样子。”

“我佩服男人身上的特质是：温文、个性坚强、良好的幽默感、关怀别人、本性仁爱、悠闲自在，以及待人诚恳。”

“为别人服务，优雅而有尊严。”

“有力量爱人，以及温柔。”

“我就是男性的代表。喜欢烹饪、能够哭、情感深刻、很会操心。”

“同情、有涵养、冷静、机智过人、自重以及创造力。”

“成熟并关怀别人。”

“自由自在、富有人道精神、开放、能够付出。”

“了解别人以及他们的感受，让人感觉到温暖、被接纳及受重视。”

“我佩服温文尔雅、睿智、意志坚强、机敏、诚实表达自己，有能力促成明智的改革。”

“男性气概首先就是要成为一个人。我的定义是仁爱、关怀、性感、强壮。”

“温暖、柔情、负责。”

有些人遗憾地表示，在现代社会里，已经没有传统男性特质容身之处：

“男子汉就是长久以来界定的男性角色，但是大家已经不再那么看重这些特质了。”

“对大部分男人来说，现在已经没有大丈夫容身之地了。即使是少数我认识真的需要发挥大丈夫气概的人(如警察)，目前也被认为可以拥有温柔、深沉的情感。”

“我喜欢看西部片和战争片，因为我喜欢那些电影里的男人，他们表现出独立不羁的人格，以及为正义而战的勇气。喜欢这些男人特质似乎有点不合时宜了。如果你为此而战，会被嘲笑，得到‘乡巴佬’的封号。”

事实上，目前许多男人感觉遭受攻击，不为人所欣赏，甚至受到羞辱。

有几位男士详述了成长为男人及身为男性的心路历程他们所回答的问题包括：现代男人如何出人头地?什么是这个时代的英雄气质?你是否强烈痛恨女人?你对妇女解放运动的看法是什么?：

“我和父亲非常亲密。小的时候我曾经帮他修车(递工具给他)，我们会一起玩球，听收音机、玩牌及建造东西……等大一点，他总是让我的朋友在我们家感受到被欢迎，他会和他们讨论许多事情，例如：棒球、橄榄球和汽车。我父亲是男人中的男人，所有认识他的人都爱他，而且他从来不会腻在我母亲身边。他气宇轩昂，胸膛厚实(因为摔跤的关系)，手臂像铁匠一样粗壮。我的人生目标就是做个像他一样诚

实的好人，我想这一生中，我最亲密的男人就是我爸爸。他对我太重要了，有他，胜过其他任何人，他教导我所信仰的价值观。

“我目前最好的男性朋友小我14岁，一头黑发，是乐团里的歌手。当我刚和第一任妻子分手时，他陪我谈话度过低潮期。我喜欢和他在一起，因为我可以表现出本来的我，而且我们在一起时总是疯疯癫癫的，表现得像是一组喜剧演员。我们也努力给予对方良好的建议，其中一人有需要时，另一人总是陪在身旁。拥有一个亲近的朋友，好像拥有一个手足。我们谈论音乐、汽车、女人、政府的难题以及动荡的局势等等。

“男性气质是很难界定的名词，我想应该是永远不失控，穿着光鲜，而且善待女人。我认为自己非常富有男性气概。对我来说：大男人意味着一名爱出风头的男人，我受不了众所公认的大男人，我认为自己一点也不像个大男人。男人不应该到处吹牛，应该沉稳，绝不惹麻烦，但是有需要时一定在现场。我不认为毛茸茸的胸膛和突起的肌肉造就一名男子汉。我佩服坚守信念以及顾虑别人的男人。”

“我父亲告诉我，绝不要在战斗中退缩(我从未退缩过)。如果对方人手比较多，迅速拾起可以上手的工具，什么都好。有一次我受到一个比我大的男孩欺压，而且我哭了，人家说我娘娘腔。父亲告诉我要做个男人，不要再发生这种事情。后来，我抓起扫把，猛扫大男孩的头好几下，他再也没有欺负过我，我们成了非常要好的朋友。

“有一次，我和两名想要抢劫的家伙打架，我让一人受伤住院(用拳头击中他的头)，正想摆平第二个人的时候，警察赶来了，将我拉开。打败这些鼠辈真刺激。

“对我来说，英雄本色就是患了癌症也不会像个娃娃一样哼哼唧唧的人。我能想到的最佳英雄典范就是约翰?韦恩。”

“我一生中最大的焦虑就是我服务的公司倒闭，害我丢掉工作。我想麻烦人人会有，但是我最大的烦恼是无法赚到足够的钱开展自己的事业。我的工作就只是工作而已，无法令我满意，因为我必须为别人卖命，而不是为自己工作。如果我能够念完大学，获得心理学的学位，我希望成为婚姻咨询顾问，这是令人非常满意而且报酬优厚的工作。在目前的工作上，我被公认为驾驶好手(行车百万英里无事故)，但是这不是什么了不起的名声。

“身为男人，我的责任就是工作和养太太。照顾她、保护她、安慰她、让她感觉被爱。同时做个男人我的责任还包括尊重每一个人，不犯法。对男人来讲，工作是非常重要的，他必须用自己的劳力去承担义务。”

我绝对不会瞧不起女人

“我没有达到个人想要完成的目标，我也没有赚到希望拥有的钱。我赢过奖杯，认为自己有点成功，但是我的工作不是我所期待的。我的房子很普遍，我真正渴望的是幽雅的小镇房屋。不过有一件令我欣喜的事，我的孩子都是A等的学生，他们也都喜欢待在家里。我的收支刚好平衡而已，我的衣着很简朴，而且因缺钱无法追求自己的嗜好。我太太常常告诉我：‘金钱或许没有你想的那么重要。’没错，只有在需要花钱的时候，才觉得金钱很重要。有一次我和一位女学生打网球，她说我的攻击性不够，我想她是看透了我的个性。我期待我的人生，包括我的性生活能多彩多姿些。”

“我爸爸肯定我是个‘娘娘腔’，因为我不会玩他买给我的橄榄球。他不厌其烦地教我，他不知道，一个成人尺寸的橄榄球，在一个7岁男孩的手里，玩起来可不灵巧。当时我挫折感很深，我终究没有学会玩那该死的东西。当我父亲的同事说些自以为是的评语时，我受到的伤害最大。例如‘有这样一个儿子是什么滋味?’我晓得‘这样一个’是指什么，我感觉到父亲的难堪。我不知道自己做的事情有多么糟糕。我姐姐和她先生在圣诞节送给我弟弟的礼物，说明了一切 ——弟弟得到童子军小刀，而我得到一盒手帕。因为我对剧场、时装、艺

术和音乐的爱好，所以被认为是个‘娘娘腔’。有趣的是，可能是补偿作用吧，现在我定期举重、慢跑，打一手好网球，比我热爱户外运动的弟弟在运动场上活跃多了，而且维持较好的身材。

“我父亲从来没有肯定过我，他瞧不起我想要成为一个大人的努力。在青春期时，他从来不跟我讨论身体的变化，也从不谈男性价值。在我加入海军时，他想跟我谈性，而且警告我不要成了俎上肉或同性恋。我当时不敢(现在也不敢)透露的是，在大学时代，我已经‘尝过肉味’，也被人品尝过了。那时我并不认为自己是同性恋，而且我仍然不觉得我会被逼着走上那条路。无论如何，父亲给我的性知识令人难堪，而且已经晚了，又不恰当。关于女人，我从他那儿学到得很少，或许这

就是我的婚姻会出问题的原因——我不认为这是无法解决的难题，但是我想如果他是一家之主，不要把责任都推到妈妈身上，我就会有较好的成人典范。”

“今天的男

人就是要能挽救家庭免于崩溃。英雄人物就是在妻子离家去‘追寻自我’的时候，能够守着孩子。英雄人物就是不会被妇女运动的自私所毁灭，而仍然相信女人和家庭，同时愿意再度恋爱——这才是一名真正的英雄。”

“我们男人可以引以为荣的是：我们在女性主义之下活过来了。我发现现代女性庸俗、粗鲁、而且反文明，我悲叹她们那些张牙舞爪的言词。贝拉? 艾瑞(BellaAbzug)被解雇时，我很高兴，我不喜欢女人居然说：‘我们对男人的需要就像一条鱼需要脚踏车一样。’或许我对女人的需求不敏感，但是我从来没有粗鲁对待女人或者故意藐视她们。我不喜欢大男人，对我来说，大男人就好像是公牛发情到处甩动他的阴茎，对别人的需求一点知觉也没有。

“身为男人，我喜欢柔情和罗曼史，女人扮演柔弱的角色，而我必须保护她，我喜欢照顾女人。我喜欢自己是家庭守护者的感觉。我希望太太不要工作。我希望女人需要那些让我们男人成为男人的事情……不只是需要我们的老二来生娃娃。

“我喜欢做个父亲，但是有时压力超过我能够承受的程度。我去上红十字会的育儿课、海军的准父母亲学校等，我希望既慈爱又有权威，我做得不是很好，但是我的确愿意全心奉献，努力让自己不要亏待孩子，然而我发现自己还是会把挫折发泄在孩子身上，然后深感后悔。孩子告诉我：我生气时吓坏了他们，不过我们的关系还是很稳固的。

“我不后悔自己对待女人的方式——目前来说。我生命中的女人对我成长为男人助益很大。我真心诚恳地尊敬任何一个人的人性——我绝对不会瞧不起女人。

“我很高兴自己是个男人，也很高兴养家活口的责任落在我身上。我不希望改变现状，我不在乎妻子儿女加给我的压力。我们是双薪家庭，因此有更多的压力，例如因为我工作地点离家比较近，所以是我去学校接生病的孩子等等。”

“男人应该强壮，肉体和情感两方面。行为成熟优雅。男人不会去伤害别人，而是帮助别人。他强壮，能够自给自足，懂音乐、诗歌、文学、舞蹈以及政治。他在运动场上风度翩翩，做起事来从容不迫，是弱者的守护神。我必须很努力让自己强壮，我不是一直感到自己很成熟。我努力不要伤人，但是我的确伤害过别人。我不如自己所愿地那么自足，不过，我感觉自己是个男人。”

今日有许多男人——包含各种年龄，不只是青年男子——私底下对“如何界定自己的男性气概”、“怎么样才是一个男人”感到焦虑。绝大多数的男人，在生活中感受到沉重的压力、愤怒与挫折，然而通常将原因推在女人身上，而非反省男性生活中的社会价值。大部分男人也觉得他们无法将有关“男性气概”这方面的挫折告诉其他男人，因为这样做，可能会让他们矮一截。

但是友谊还是比不上情爱

虽然目前定义的男性气概有些优点，例如它训练男人以毅力、知识和技能来面对生活。可是，它也很不幸地教导男人压抑以及否认他们的情感，以至于他们往往感到孤立，并且人际关系陷入困境；或者持大儒的态度，认为情感关系是女人的领域，他们宁可不把它摆在生活中太重要的位置。

男孩与父亲的关系——父亲如何在儿子面前呈现自己、在家庭中扮演什么样的角色——对于男孩学习男性概念至为重要。大部分男人在童年时和父亲的关系非常疏远，因此对于真正的男性形象，如何作为家庭的一分子，得到朦胧而不真实的影像。大部分父亲觉得他们的角色是家庭有力的磐石、能够处理任何事情、绝不因害怕或情绪而动摇、从来不会不确定或者陷入疑惑之中以及能够永远维持家计。大部分父亲不会和儿子亲密交谈，男孩子从如此遥远的距离认识父亲，看到他们是如此的含蓄、不动情，绝少热情洋溢或“表现”出热情。因此，长大后常常认为开放而不加掩饰地沟通情感不是男人的行径。我们已经看到，而且还会看到，这点对男人与男人以及男人与女人的关系影响非常深远。

虽然人们常说今日的年轻人不同，他们不会遵循古老的男性样板，然而，根据调查，事实并非如此。年轻人和老年人一样，都陷在传统带给男人的重重压力下——不要“娘娘腔”或“不够酷”——要保持冷静(虽

然，年轻人通常相信自己已经超越了过去的刻板形象)。反而是那些曾经深刻思考过自己是谁的男人，他们开始改变，而且比较能够全面地沟通。

如果男人私下会质疑自己的生活，为什么他们不会更快地改变?第一，许多男人认为改变——允许感情在他们的生活中占据比较重要的位子——意味着倾向“女性”化，而且必须永远温文尔雅。男人害怕他们必须舍弃所有旧的理念：力量、拥有权力、控制自己、行动等等。事实上，这是错误的，我们的理想是男人和女人都可以强壮、有权势，而同时又有能力感觉自己的脆弱，以及需要安慰和协助。第二，许多男人迟疑着不去改变他们的生活，是因为他们害怕如果他们不坚守旧有的男性刻板形象，其他没有改变的男人——或许是他们的雇主——将不再尊敬他们，不再与他们结交。

在这份调查中，最接受传统男性刻板形象的男人是生活中最不快乐的人，在男性生活方式和人际的亲密关系之间存在着不可调和的冲突。感情生活与亲密关系的匮乏，让男人感觉孤独、愤怒和玩世不恭。今天男人面对相当艰难的抉择：或者是沿袭旧有生活模式，说服自己接受“人际关系”并不重要的观念，并忍耐因为内心必须时时压抑和否认需求，而感到撕裂之苦(还要面对较短的平均寿命与疾病)；或者是创造出新的局面来!

大部分男人表示，男人的友谊一点也比不上和相爱的女人的性关系那么圆满：

“我和妻子的关系(不论它有什么缺憾)是我生命的核心，和友谊无法相提并论。我所有的友谊，不论多么愉悦和收益良多(它们的确如此)只是次要的。虽然我从中得到乐趣，但是它们和我的夫妻关系不属于同一个范畴。”

“对我而言，友谊无法像爱情那么贴近和亲昵。朋友很容易交谈，你向他们透露秘密，偶尔告诉他们你的害怕与狂想，但是友谊还是比不上情爱。”

“有5个朋友对我很重要!我们成年以后一直都很亲密，我无法想像少了他们，生活会变成什么样子。然而如果我必须选择，我会将他们全部放弃而保有我的爱人。性毕竟是不同的，通过性爱，我们在很多层面变得非常亲昵，我们拥有的和谐关系比任何友谊更丰富、更知心。”

“我太太是我最好的朋友，我们共同经营肉体关系、知识关系以及社交关系——简而言之，就是伙伴关系。我也很幸运拥有一位最好的男性朋友，我已经认识他而且敬爱他19年了。在这个世界上这份关系对我而言是第二重要的。”

“我生活中最为满意的部分，就是我和太太的特殊关系，以及我们共同照料两岁大的孩子，虽然这样的生活并不像我原先所想的那么理想。”

“我太太是我最好、最忠诚的朋友。和男性的友谊没有这么深厚和强烈。”

“友谊是为了彼此的方便，满足某些社会需求。我的爱人满足我深沉的那一部分，这一部分我原先并不晓得而现在我不想失去。如此亲密的关系让我感觉人生更珍贵，更值得活下去。”

在问到“和什么人在一起是你最快乐、最亲密的时刻”时，大部分男人提到他们和女人的亲密生活：

“我曾经历最快乐最亲密的时刻，是和我太太共处的时候——求婚过程、旅行、一起建房子、拥有我们的小孩。”

“度蜜月的时候。”

“结束一次婚外情，与妻子破镜重圆的时候。”

“我和太太在一起最快乐。许多欢乐时光在我心里浮现——早期的追求、第一次发生性关系、定情、她怀孕的时候、婚礼、出外旅游、孩子诞生——还有好多好多快乐的回忆。”

“我最快乐的一刻是有一次和太太双方获得很满足的性爱体验，那也是我感到最亲密的时刻。”

“我觉得最亲近，而且在一起最自在的人是我的伴侣——我们的情爱关系、共处时光，以及一起感受人生的诸般经验。”

友谊也是一样令人满足的

“到目前最快乐的时光是和我心爱的女人在一起的时候。”

“近来我感觉到最亲密的时刻是和我深爱的女人躺在床上时，只是聊聊天，她坦诚地谈她的需求，我们的关系及她对我的爱。还有她惹上一堆麻烦，需要有人在旁关怀的时刻。”

只有一些人(8%)提到和其他男人相处的时刻：

“我已经一两年不谈恋爱了。目前我感觉最亲密的时刻是和朋友共处的时候，我常常和他们在一起，分享情感，其中有个男人我很爱他，我们互相倾吐心声。”

少数人说友谊和爱情同样的重要，但是方式不一样：

“友谊并不会更令人满足，或者更兴奋，更亲爱，甚至也不会更长远，然而它们非常重要。我有一位男性朋友，我可以和他沟通的亲密程度就像我和妻子一样。在某些领域，例如性，我对他还比我对太太老实。不过，我比较容易向太太承认弱点。”

“我的友情和爱情关系都相当令人满意。我有一些好朋友和一个好爱人，两者或许都可维持长久，不过到目前为止，我和朋友的交情久于我的爱人。我的爱人比朋友可爱，但是我的朋友大致来说比较有趣，因为我们在一起做许多疯狂的事。”

“男性情谊很亲密，但是不一样的亲密，比较世俗、温暖和有趣，尤其是玩扑克牌、钓鱼、健行等。我和妻子的爱情在某种程度上取代了原先的男性友谊，现在我很少跟他们在一起。”

一些男人(尤其是年轻男子)表示他们的友谊(通常是和男人)更令人满足，尤其是长久的友谊：

“我发现友情非常重要，因为我可以和朋友相系，而免掉和他们同居的麻烦。我爱妻子胜过朋友，但是整理住家和经营一个家庭，似乎常常会引起口角。”

“我的友情关系比爱情或性关系来得持久和稳固。或许并不那么刺激，不过更令人满足而且收获更多。我想友情比恋情存在着更多的尊重，也比爱情有更宽广的空间与自由。”

“我在交友方面的运气比恋爱的运气好多了。恋爱比较刺激，但是会撩起内心不完整的感觉。友谊或许是更亲爱，同时是更长久的。”

“我以基督教教义的精神爱我的朋友，我觉得对他们的福祉与快乐负有责任。这是长期的关系(有两个朋友已经相交46年了)。爱情跟友情比起来多变化、而且短暂(不过比较刺激)。”

“如果真的能与对方相系或沟通，友谊也是一样令人满足的。就像有一次我告诉一位好友，我即将去做咨询师，发现他也是。这共同的经验把我俩拉得更近了。”

“我没有多少朋友，但他们对我比我爱过的女人好多了。”

“以我的经验，友谊(不含性)比情爱关系维持得长久多了，而且也没有杀伤力。”

或者，他们在朋友关系中比较坦诚：

“友谊比较诚实。”

“友情和爱情都令我满意，但是我在面对亲密朋友时比较诚实，能够完全说出自己的感情和意见，或许是因为我曾被一位无情的女人践踏过心灵，之后对于将自己的灵魂呈现在别

人面前一直感到战战兢兢。到目前为止，我的友谊维持得比较长久。”

有的人在男人中间比在女人群中，或者单独面对女人时，来得舒坦自在：

“跟男人在一起，可以开一些粗鲁的玩笑，而不必担心冒犯了谁。男男女女在一起时，你得假装生殖器官是不存在的，而且你会一直想：‘如果我提到性，那位女士会认为我很没有礼貌，然后就没完没了。’如果男人胆敢在女人面前提到性，几分钟之内，其中一名女士就会挺身而出将他摆平了，许多男人可能还未意识到发生了什么事。因此，男人非常理智地决定：不要太看重女人的意见。”

“有一段时期，我觉得和男人在一起比较自在，和男人相交不那么险恶。约会似乎总是很紧张的场面。我想我花了比较多的时间才发现可

以把女人当成是一个人来交往。我一直以为和女人约会一定要有些‘期望’；跟男人在一起，我可以和他们度过一段快乐时光。”

“跟男人在一起做事令人意气

风发，尤其是户外活动，如打猎、钓鱼、露营，往往是友善的竞争。如果是体力艰巨的活动，大家一起奋斗，感觉很好。特别是沮丧孤单时，跟大家在一起能够引开你的心思。和其他男人一起做事充满趣味，不管那是什么样的活动，因为我觉得有信心能够成功，或者至少因为努力要成功而得到尊敬。

“和女人在一起不一样。单独和女人在一起令我紧张，因为我从来不确定接下来该做什么。我常常搞不清楚应该如何表现，或是如何向她表白我的情感。有时候令人完全放松和亲昵，但是下一分钟又疏离了，或是不知不觉伤害到她，这真是非常挫折。顺利进行时我很喜欢，但又很难避免做出一些鲁莽的事来。”

“当我想要和男性朋友一起活动，而不邀请情人加入时，偶尔会心生内疚。所以，我通常不告诉她，有时候干脆就不去了。我假装没关系，但是的确很烦恼。我变得很沮丧，然后就痛恨她，虽然是我自己造成的局面。”

她会聆听 而男人不会

“拥有男性朋友很好，我就有一些。但是我跟太太最为亲密，超过任何朋友。”

“我认为发展男性情谊是非常重要的。然而，我发现跟男人要像跟女人一样亲昵，很困难。”

“有许多朋友喜欢将私事告诉我，或许我也会告诉他们许多事。然而，我最亲密的关系是和太太。”

“我希望拥有一位亲密的男性朋友，但是遍寻不着，我肯定是和女人比较亲密。”

“我应该有男性朋友，因为我是男人；不过我和一名女人(我太太)最为亲密。”

“我不确定有没有男性朋友是不是那么重要，我一直跟太太最亲密。”

“我非常看重男性情谊，我在这方面下了很多工夫，因为和男人交朋友比和女人做朋友困难多了。然而我一直和女人较为亲密，我真的发现很容易亲近许多女人。”

“我和男性的交往一直潜藏着不安，或者是缺乏信任。我发现我的密友都是女性，对她们我可以开诚布公。我和女人交谈比较自在，而且一旦男人出现，我就‘闭上嘴巴’。我觉得我在防卫他们。这种恐惧的不良影响产生激烈的反弹，我痛恨自己畏首畏尾，因此干脆不让人与我亲近，我也不去主动结交理智上我很清楚是可以信任的人。我从来没有获得我所期盼的男性情谊。”

男人希望亲近女人以表达他们的情感生活，这点特别真切，因为男人从父亲身上学到亲密、亲昵的交谈以及热情，不是男人情谊中得体的表现。男人只能向女人表露这部分的自我，即使是如此，仍有太多太多男人有矛盾的情结，他们认为这些情感、这些需求代表他们软弱和无助。

大部分男人表示，和女人(尤其是情人)谈私人话题比和男人谈容易多了：

“我和情人战战兢兢地共同探索彼此许多未知的领域，牢牢地相系。我能够哭，但是还不太能表达愤怒。”

“我发现很难和男人谈话，男人之间很难建立信任，但是我不怕在爱人面前赤裸裸地呈现自己的灵魂。”

“我发现跟那些没有权威的人谈论感受比较容易。我特别喜欢和许多女人谈论我的情绪。”

“你可以向女人倾吐，她会聆听，而男人不会。”

但是大部分男人也说，即使是面对女性朋友或是他们的妻子和爱人，他们在表达更深层的私人情感时也会觉得有点困难——再度反映他们早年的“男性”教养、不要“太情绪化”：

“许多人都曾经抱怨我不善表达自己的情感，包括我的女朋友。我猜这是因为我来自缺乏接触及交谈的家庭。”

“我最大的问题就是无法爽快说出我心里在想什么。”

“她抱怨在我们之间出问题时，我不会将自己的感觉和盘托出。不过情况逐渐在改善。”

“我能言善辩，这是我最好的资产。但是我越来越不想倾诉情感，因为我越来越能处理自己的生活。事实上，我总是保留自己的情感，而且我也被教养成相信情感是要控制的，而我做到了。无法做到的人，我会瞧不起他。”

“我花了很长时间才明白表达情感没什么不好。我很难探知自己的深层情感和渴望，更何况表达出来。年轻时我非常害羞，我的妻子常常希望我能表达得更多……但是在我的经验中，表达总会招来反驳，因此保持沉默。”

“有时我不太了解自己的感觉。我的情人抱怨我说得不够，不过她会帮助我，再三质问以及坚持。我一定是害怕会过分激动或者失去控制。”

“我的确喜欢谈话，但是要表达情感并不容易。我相信我之所以如此是源自我父亲，他几乎不表达自己的情感，只问对错。有时我的妻子会抱怨我对自己的情感表达得不够，我妈妈也是这样抱怨我父亲的。”

“不，我不喜欢说太多话。尝试谈论自己的情感对我是棘手的难题，对于很多事情我都没有感觉，我前任女朋友问了一大堆有关情感的问题，尤其是对她的感觉，我无法轻轻松松地细说分明。她想要知道我对她的感觉是什么，通常在我们做完爱休息时，她就会问我，有时她会要求我赞美她。在她沮丧或充满焦虑时，她会打电话给我，要求我去接她，带她回我的公寓。我最喜欢的就是躺在床上，拥抱着她，不说任何话。”

“有时我的女朋友会生气，因为我不和她说话，或是不表达自己。有时我很沉默，不想讲话——往往是我觉得疏离或者为某件事生她气的时候，但是我不愿意承认。在我情绪激动，尤其是很愤怒的时候，我会觉得丧失了自尊。我不愿意承认她会搞得我发狂，这样好像她主宰

我，因为她让我激动、兴奋、紧张、不安、美妙以及困惑。所有情绪同时涌上来，似乎很丢脸。”

许多男人认为做爱可以取代交谈，我们会看见这样的论调：

“我不喜欢说那么多话，尤其做爱的时候。有时我们在亲吻之余谈几句，但我觉得我们的脑袋如此靠近，交谈是多余的。”

两名男士说，回答问卷时泄露出来的情感令他们不自在：

“我刚刚重读一遍所有的答案，发现回答生理上的问题比情绪上的问题容易多了。”

“我刚刚重读了部分《海蒂性学报告：女人篇》，许多女人似乎在描述高潮感觉时明晰多了，比在这里用语言表达高潮的感觉好多了。我无法放开自己探索自己的情感。我真的相信男人才需要被唤醒，比女人更迫切。”

无法将一生奉献给一个人

少数男人有相反的问题——女人无法和他们自由或开诚布公地沟通：

“我妻子给予我无私的爱、关怀与陪伴，令我非常快乐。但是我们有沟通上的问题，她通常不愿意认真考虑我的感觉，想过之后，也不肯老实告诉我她的感觉，如果她内心排斥的话也不说不同意。”

极少数男人认为交谈非常宝贵：

“我认为问题应该拿出来谈论，而不是把它扫到地毯下面藏起来。如果有什么事令我女朋友困扰，我会步步紧逼，直到我发现问题所在，同时尽快解决。”

“我相信应该表现出愤怒，但我很少这么做。我通常会去散步，同时对着空中和公园使尽全力大叫，将我想要当着那个人面前说的话原原本本吐出来。然后我会回去，解释我的感觉，还有他们如何以及为何刺伤我。”

不仅交谈或表白情感是个问题(不知如何营造出舒适的空间让对方也表达情感)，控制情感已经是许多男人的习惯了，他们对所有亲热的行为表现也感到不自在：

“偶尔我会强迫自己表达情绪，但通常不会。往往会有一个好理由(至少表面如此)让我不要自暴其短以及泄露情感(我的确认为泄露情感就是敞开自己任人攻击)。”

“我妻子对我非常热情，我从来没有感觉受到冷落或是她不爱我。我曾经是典型的大男人，几乎不动情也不爱表达。我受困于这个角色，但是又不愿挣脱牢笼。然而最近我开始认为不为什么就亲吻她没什么奇怪的，或者说‘我很高兴跟你在一起’，或者其他温情的话，我乐意讨她欢喜，这种感觉十分美妙。我对她冷冰冰的时候是我很累，或者心情很糟，只是想要独处时。”

“我最近吓我一跳，因为她说我给了太多私下的情爱，而在社交场合表现的爱意不够。对我来说，公开示爱或者表演出来不过是阿谀奉承。这已经变成我们之间真正的麻烦了。”

“我认为看到一对情人打情骂俏，或者彼此眼睛里只看到对方是相当令人恶心的。”

缺乏沟通往往会引起愤怒：

“在我的第一次婚姻里，我将我的愤怒转移成努力工作；第二次婚姻，则是将愤怒转移成身体疾病。现在当我受到伤害时，我就明白告诉对方，而且希望追根究底。”

“在我发怒时，即使非常愤怒，我也倾向将它内化，同时拒绝沟通。或许让我最生气的

是被指控无动于衷，因为我太常因此内疚了。或许我的愤怒是一种补偿形式——我真的不知道。”

有些人不喜欢表达太多的爱意与热情：

“我追求我所能承受的爱和热情，我不想要太多。或许我没能给予女人想望的那么多，但是她们的要求实在太多了。”

另一名男士表示：

“我到现在才了解，我对别人压抑多少真实的情爱，因为我以为不这样做就不像个男人。对人苛刻、唐突很容易，但是热情洋溢、慷慨大度以及和蔼仁慈则不然。”

有一名男士指出“表现情感”不能用来衡量男女是否平等：

“现在有一股新的潮流——有人称之为‘新男子气概’——即做个‘真正的男人’，鼓励谈论自己的情感，或是足够强壮所以能够温柔。这并不是真正的变革，不过是将陈词滥调重新装点推出，加上一些后解放运动和性别政治中借来看似复杂的术语。”

有时男人会感受到“表现情感”的压力，尤其当他们对某个特定女人没太多情感或者不喜欢她的时候：

“我对待女朋友的方式令我内疚，似乎她对我的感情多过我对她的情感。我不想告诉她我无法将一生奉献给一个人。”

“有时我觉得如果我跟某人上床，我就应该更加关怀她。有时我会觉得爱她，但是大部分情况是我不爱。我希望能够摆脱这种罪恶感，但是很难。”

“我们没有住在一起，大约两个礼拜见一次面，然后就是翻云覆雨。我们没有时间争吵，当她离去时，我们就各走各的路。最糟糕的事是她太认真了，我的意思是，她想要结婚，而不了解我有疑虑。即使在我告诉她以后，她似乎也不在乎。”

“我的伴侣也是我的好朋友。我们认识很久了，而且互相了解，或许比任何人了解得更深。我们同居，而我不认为我爱她到那样的程度，我正试着想办法搬出去。”

“我的朋友抱怨我付出的不多——我对她的情爱并不稳固，这是真的。有时我发现实在是受不了她——她活泼爽朗、精力充沛，然而我却是郁郁的，想要休息。有时我感觉自己淹没在她永无止境的话语和层出不穷的点子里，弄得我动弹不得。这时候，我很容易多疑、烦躁。我发现她丰富的自我令我厌恶，我觉得那没什么价值。这时，我就会觉得被要求太多的爱和热情了。”

另外一些男人表示，他们不想表现自己的情感，因为害怕受到女人的伤害：

“让女人知道你很爱她的麻烦是，她会利用这种优势。”

“我太相信女人了，所以她能够伤害我(她的确是这样)。我不知道她是不是故意的。”

大部分男人表示，受伤时他们不会哭，他们喝酒：

“我从未因为爱情哭着入眠或想要自杀，我会喝很多酒。”

和女人友谊总会走向性爱

“我很爱她，而她离开我了。我喝得醉醺醺，跟人打架，被警察抓走了。”

或者默默承受痛苦：

“如果我能够哭着入眠那就太幸运了。通常的情况是我整夜失眠，拖着步子挨过第二天，直到全然的疲乏让我身体垮下来。”

男人需要女人，尤其是他们少与别的男人交谈时；但是许多男人痛恨这种需求，他们相信需要情爱以及喜欢谈论情感是软弱的表现。有时一个男人，一旦对一个女人敞开自己之后，会对

她发脾气，为了他们曾经享有的亲昵。他或许会觉得不自在，觉得有点屈辱，或害怕她不再尊敬他了，或者甚至会“利用这点来对抗他”。这常常阻碍男人和女人建立起恒久的、运作良好的、陶醉的情爱关系；而且也让男人在面对女人敞开自己、谈论自己的情感时感到不自在。当然，这些 “感情”不一定只是关于对方的，而是包含一个人的全部生活(不只是正面的情感，还有互相对立或是爱恨交织、矛盾难解的情感)——对生命的全部观照，以及可以与人分享的点点滴滴。

虽然大部分男人表示他们和某个女人最为亲密，他们往往只以非常狭隘的眼光来看待女人：“我无法理解和女人建立不涉及性的交情。”

在问到“你是否有女性密友?你的男性朋友比较多，还是女性朋友比较多”时，大部分男人表示他们没有不涉及性关系的女性密友，而且和女人的友谊总会走向性爱：

“我最大的麻烦是，如果我受到一个女人的能力或其他特质吸引时，我也会感受到她的性魅力，因为这两者在我心里是密不可分的，这常常会制造问题。目前我正在努力改进，有一两个例子成功了，不过非常困难。”

“一个男人告诉一个女人说，他想做‘她的朋友’，就是想把她搞上手。这种谎言随时都可以听到，而女人居然相信。只有一对太过肤浅、对事物缺乏感受的男女才能实践柏拉图式的精神之爱。我做不到，即使做得到也不想这么做。”

“我和男人的友谊无关乎爱。我和太太以外的女人的交情最后总是上床。如果她拥有满足的关系，她不会需要我的友谊，如果我和太太的生活美满，我也绝不会去向别的女人寻求友谊。”

或者满脑子的性：

“或许我可以假装没有感受到女人的性魅力，但是我做不到。或许我永远不会去追求她，但这阻止不了我的幻想，以及在心里千方百计挑逗她。”

“我大部分密友都是男性。我发现很难赢得女人的信任而成为密友，到头来我总是会转向，即使我不是特别想要如此。”

“我曾经遇见过一些真的很特殊的女人，我可以坦诚地和她们交谈，而且我真的乐在其中。她们不会疑神疑鬼。如果气氛好的话，我甚至想要躺下来。”

“我不知道该如何处理我对女人的迷恋。我喜欢女人，当我和一位富有魅力的女人交往时，我会有一种特别的感觉，那是我在男人身上感觉不到的。但是我不想和一大堆女人搞在一起，或让她们爱上我来支撑自我。我就是喜欢女人。我该恨她们或冷落她们吗?”

另外一人扬言，女人永远是“性对象”：

“近年来，妇女运动大力攻击把女人认为是‘性对象’。天杀的，当我勃起以及我需要性的时候，女人就是性对象。任何一起做这件事的女人和男人否认这点就是在愚弄自己。当一个男人‘硬邦邦’的时候，他就会想戳最近的一个洞。他会用言语以及行动来达到目的，他相信自己是很真诚的，或许事后他会后悔，不过在当时，为了达到目的可以不择手段。一个女人可能在性交前非常吸引我，而事后马上就会令我厌恶。马上的意思是指我的阴茎软了一分钟以后。这并不是事先预谋的攻击或是深思熟虑的战略，而只是生物学上简单的事实，虽令人悲哀但却是真相：当性欲出现时，理智暂时退位。女人不应该为了男人无法控制的事情来责备他。对勃起的男人，女人就像是食物之于饿鬼一样。女人否认她的地位是性对象就是否认自己的女性特质，否认她的女人味。女人不是性对象，那就是不正常。”

有些男人享受与女性的友谊，而且发现和女人交谈或交往比和男人容易多了：

“我发现和女人交谈比较容易。和男人交谈，你总是在挑剔他们的自我。我不喜欢竞争，而和男人的情谊，不论如何深厚，似乎总是隐藏着竞争。我发现和女人谈论情感方面的事情容易多了，女人似乎比男人更能互补我的人格。”

“在我将近30岁时，我开始和女人维持长久的友谊。我发现通常我和女人共处时比较舒坦。在女人身上比较容易发现敏感和温柔，而且大部分女人欣赏男人身上的特质。”

“我最亲密的同伴似乎是女人，我曾经思考过怎么会这样。我和女人共处比较自在，原因何在?大致来说，跟男人谈论我的情感和问题比较困难。”

“我有比较多的女性朋友，因为我从她们身上学到的比较多，和她们比较容易沟通，她们比较温暖、比较睿智。和别的男人交谈很困难，因为我们(一般男性)不喜欢向对方承认我们遇到麻烦，不论是性方面、身体方面或是任何事情。”

“我的印象是，女人比男人开放，更擅长自由地表现她们真实的情感，因此她们比较容易了解。我最亲密的男性朋友身上反映了某些传统的女性特质——温柔、体贴等等。”

我喜欢女人的屁股

男人在回答“一般而言，女人有什么地方让你赞叹”时，又再一次加强了大部分男人基本上把女人看做潜在的性伴侣这个论点，大部分男人的回答都是提到女人的生理特征，或是他们喜欢的身体部位：

“我欣赏富有魅力的女人，特别是那种没有头脑的女人。”

“我讨厌不好的气味、松垮垮的肥肉、丑陋的疤痕。我可以忍受观看一名切除了乳房、但穿着很得体的女孩。我喜欢的女人是很健康的，不要太瘦，而是恰到好处的丰满。”

“我喜欢女人的奶头、胸部、膀子、背部、腋窝(尤其是没刮过毛的)、膝盖背面、臀部，我也很喜欢腹部。口感和气味是性里头很重要的一部分，我喜欢体味胜过香水。如果我突然发现她身上有瘤或疤痕，我会痛哭失声。”

“几年前在《君子杂志》上有一篇文章，标题是《美国男人不喜欢女人》。作者观察到男人的活动大部分是和男人共同从事的，对他们来说，女人就是太太、管家、母亲和情妇，而不是朋友。我的确把女人当成人和朋友那样喜欢，但是我没办法在看一个女人时不将她全身上下打量一番。不管谁是造物主，他可真聪明，知道把男人设计得懂得欣赏女人的奶头、屁股、阴蒂和阴道!我爱女人!”

“我喜欢的女人是那种很温柔、令人想要拥抱的女人。我当然喜欢胸部，不过乳头更令我兴奋。它们好像小小的阴茎。”

“我喜欢非常女性化的女人，优雅、消瘦、柔软等等。我曾经离开一名爱人，主要是因为我不喜欢她的香水味。”

“我喜欢女人的屁股和奶头。”

“我喜欢香水，但必须是淡淡的。我不喜欢粗粗的头发或发胶，我喜欢柔软的头发，我喜欢欧洲女人那种蓬松散乱的头发。”

“我喜欢女人穿靴子，即使是着长裙也非常性感。最好的效果是露出膝盖。长发比短发妩媚，自然地放下来，有一些垂在肩膀前面。女人腿的形状会触动男人，如果形状挺直，就再也找不出比这更美的身体造

形了。漂亮的腿比胸部对我更具有吸引力。胸部小的女孩不一定就不美，乳房最适宜的大小就是让男人可以盈握在手。曲线良好的臀部最容易让我的阴茎兴奋，甚至不需要走动也能让我勃起。”

“我喜欢发育良好的身材。我不抽烟，所以我的感官非常敏锐和舒畅，我只讨厌一样——我的伴侣长而下垂的奶头，它们似乎不敏感，当然也不能让我兴奋。但是我们在一起有非常美妙而快活的经验，而且每一次都是如此美妙。她正在计划生小孩，所以我期盼这能改变她的奶头及它们的敏感度。”

男人常常说起话来好像他们拥有女人的身体，像在讨论汽车或音响一样对女人评头论足——如同为买主提供购物清单：

“我对女人的要求是：适宜的体重、中等或稍大一点的双唇、丰满的臀部，胸部不要太小也不要太大，要有明显的乳沟，密而柔顺的阴毛。腋窝要么刮干净，要不然就不刮。好看的肤色，洗干净的头发和生殖器官。聪明、独立、果断、有进取心及幽默感。不要咬指甲，声音不要太尖或是嗲嗲的，头发除非染得很巧妙，否则就顺其自然吧。”

“身高不要超过1□65米，三围要接近36—24—36，或者超过一点(指胸部，不过不能下垂)。屁股应该结实圆润，我不喜欢平平的臀部。我不喜欢白皮肤，我喜欢大奶头。”

“我不喜欢下垂的乳房。女人可以很胖、很臃肿，而仍然有魅力。松垮垮的乳房激不起男人的性欲。”

“我喜欢有点傻气的女人。我不喜欢模特儿乳房平坦的样子，但是我也不喜欢像母牛一样的奶袋子。”

许多男人以这是天生的结构或本能来为这种态度辩护——当然不是他们应该负责的态度——就像以下两位男士的回答：

“在我大脑深处，有一种能力可以找出女人形体的魅力。我发现我能认出而且喜欢女性形体或身材最细微的暗示。我说看得到暗示，大部分是轮廓。

“我常常着迷于这么细微的暗示，却如此有力。经过停车场的入口，我瞥见一个人影在阴暗的场内，穿着工作服，弯下腰去调整汽缸，不过

是半秒钟的工夫，我马上察觉这个侧影身材细微却显示着女性的线条。或者，慢跑在山坡上，在远远的树丛间，我瞥见另一名慢跑者，在1/4秒内，我已经愉悦地饱览春色，注意到她穿着的汗衫下隐隐约约的胸部轮廓。

“我记得有一次到远方的城市作演讲，后来由一位仁兄送往机场，他是当地筹备委员会的一员，他不认识我，我也不认识他，我们在车上随意闲聊。在一个街角，我们停下来等红灯，有位女士在我们眼前过街，我立刻察觉到她的身材很美，而我的同伴只不过看了我一眼，彼此无言地分享了对这位女性的欣赏。我相信这类事情常常激怒女性主义者，她们痛恨被视为俎上肉。我了解这种愤怒，有时候某些男士表现出来的粗鲁态度令我遗憾，但是我的确强烈感觉到我内心存在这种自然反应。我一直想解释的是，这不一定就是好色或剥削女性，我在工作多年的同事身上屡屡进行相同试验，却一丝一毫没有性欲成分。”

“在很小的时候，我已经知道什么是性感的衣着——窄裙、紧身毛衣、束腰、袜带、长袜、高跟鞋、衬裙等。女人穿着性感、女人味十足的衣裳让我心动，穿着长裤、灯笼裤或平底鞋令我厌恶，而且会让我在和她的关系中变得无能。

《海蒂性学报告：男人篇》第二部分

超过这个年龄就完蛋了

“我认为自从妇女解放运动开展以来，是美国历史上女人最丑、最没有魅力的时期。未来的历史学者可以直言不讳地称它是美国的丑女时代。

“我对女人有一种直觉，这是我对男人没有的。衣着以及某些身体特征(如长发和胸部)会激发这种情感——顺从和敬意，以及保护和尊奉所有女人的欲望。这并不是像动物一样的性反应，而是非常深沉的敬意与感觉，感觉女人是不同的，她们应该受到珍惜和保护，并且对待她们的方式根本上和男人不一样。我对其他男人充满战斗意志和攻击心，但我不会这样对待女人。每次我见到女人或女孩时，这种对女人本能的情感立刻涌现，完全是自然发生的，没办法控制。”

大部分男人都预测他们不会喜欢年纪大的女人，他们喜欢年轻女子：

“她们真是美好，随时都可以上。不过等她们年华老去，就不堪一顾了。只有在16～25岁，超过这个年龄就完蛋了。”(49岁)

“我百分之百受到年轻女孩的吸引，而排斥年纪大的女人。为什么?年轻女孩拥有青春美丽的身体、匀称的肌肉和皮肤。而年纪大的女人就缺乏如此的魅力。皱纹和下垂的乳房令我生厌，还有过重的躯体，这绝对是性魅力的问题。我当然佩服和尊敬许多比我大的女性，事实上我发现‘成熟’(超过40岁)的女性比起那些脑袋空空、青春光彩的少女，是更好的社交友伴。但是青春焕发的女子会激起我的性欲——而不是老女人。”(53岁) “我只喜欢年轻女人，如果可能，最好是青春美、天真无邪的处女。”(51岁)

在提到人格特质或个性时，他们往往希望女人乐于助人、慈爱、柔顺(甜美)或是会照顾人(好母亲)。几乎无人提及领袖气质以及独立自律的特质，例如英雄风范、忠诚、勇敢、聪慧或强壮：

“温暖、和善、温柔。”

“她们的女性特质以及慈爱的态度。”

“聪慧过人、精力充沛。”

“温柔、敏感、感情丰富、睿智。”

“柔和、圆润、她们似乎比较快就能认清现实。”

“对别人的需要敏感，会照顾别人。”

“她们的温暖，以及她们可以付出的牺牲。”

“我认为女人(通常的情况)比男人善于付出。她们似乎不会深陷于浮浅的自我批评，而且能够承受小缺点和小挫折。或许她们不喜欢权力斗争，或是她们用比较细微的方式进行。”

“女人比较倾向于单纯对事物(和我)发生兴趣，而不会利用我来达到别的目的。”

“大致说来，女人比较敏感。我认为她们不像男人那么死脑筋，比较愿意妥协。”

“她们的耐心、爱、关怀等等，以及所有的点点滴滴。”

“让男人感觉美好和被需要的能力，能够帮助以及对我的工作有兴趣。”

“敏感、合群、实际。”

“女人的教养是关怀别人、开放自己而且情绪稳定。我敬佩这些特质以及她们不自私，能够以别人为优先，还有她们和所处环境的和谐。”

“女人比大部分男人有同情心和理解力。”

“女人一般而言比较敏感，不过她们常常过分情绪化而且变幻莫测。”

“我爱慕充满女人味的女人，不要粗俗浮华，而是要淑女，至少在你和她上床做爱以前。我喜欢女人没有禁忌，像我一样喜欢性。我不喜欢

装腔作势的女人，那种女人想要装成与她们本质不相称的样子——外貌平庸、谈吐粗俗、浓妆艳抹。”

男人在回答“女人对社会的贡献”时，强调的是助人、辅佐的特质，尤其是与家庭密不可分：

“母爱、温柔、关怀。”

“对我而言，女人贡献了她温柔的关怀和性；对社会而言，她们贡献了孩子。没有女人，我们就没有祖先了(开玩笑的)。”

“人性，我认为她们是比较好的政治家。”

“女性能够贡献而男性做不到的就是生娃娃。”

“伟大的母爱。”

“她们贡献友谊。”

“社会及家庭的安定，为商业世界带来温柔的态度。”

“小孩及家庭，还有人生较美好的事物。”

“同情，不过我真的认为他们和男人一样也是人，因此各有各的贡献。”

“数不尽的爱和支持的力量。”

“她们在所有领域都贡献良多，特别卓越的是在人类的价值以及发展方面。”

“女人贡献了绝大部分的同情给社会。”

“女人对我们的社会，贡献了最大的力量，使得家人相系在一起。她们是而且一直是心灵的领袖、导师、支持者以及欣赏者。她们奉献了精力和影响力带领我们避开战争与破坏，朝向价值、养育、发展和信念。”

有些男人表示女人没贡献任何事情，或者几乎毫无贡献：

“如果她们对社会有任何贡献，也只是一点点。”

“关于女人的成就，除了生孩子外，大致说来，在长远的历史上是无足轻重的，不过女人过去很少有机会做什么事，未来我想女人对人类的命运会扮演更重要的角色。在日常生活里，许多女人会带给男人灵感，对他们是安定的力量。”

你不喜欢女人什么

一位男士表示：

“把全中国的茶送我，我也不做女人。从人类学的观点来看，她们就是没有能力去做男人的事。”

女人如果不符合“辅佐”或者“自我谦让”的刻板形象，就惹人讨厌。这点可以在回答“一般而言，你不喜欢女人什么”的陈述里看到：

“阴险。”

“肥胖、愚蠢和冷淡。”

“我不喜欢女人扮演她们消极、愚蠢和性冷淡的传统角色。”

“她们的大嘴巴。”

“神气活现的女人。”

“自以为是老板。”

“我不喜欢男性化的女人，也不喜欢歇斯底里的女人。”

“硬心肠，男性化的女孩。”

“憎恨冷漠。”

“我不喜欢粗鲁的言谈，以及不爱干净的女孩。”

“自负。”

“不恰当的幽默。”

“她们的依赖心。”

“表现她们的情感，太容易感动。”

“利用男人，邋遢。”

“我不喜欢女人的地方是她们喜欢认为自己比男人优越。她们永远采取防守的姿势，随时准备将男人砍倒。”

“搔首弄姿。”

“物质主义的女人。”

“在女人运用她们的魔力来达到破坏的目的时，我瞧不起她们。”

“粗俗的女人。”

“愚蠢、邋遢、阴险、羞答答。”

“那些以为可以靠自己脸蛋讨生活、占便宜，而不想更进一步贡献自己的女人。”

“肥胖、小气、缺乏安全感、依赖成性。”

“软弱。”

“我不喜欢她们的糊涂。”

“唠叨。”

“想要跟男人一样。”

“她们对男人和金钱的态度。”

“我不喜欢她们的琐碎、报复心理、阴险、无情和男性化。”

“琐碎，关心鸡毛蒜皮的事。”

“我非常痛恨女人总是想要指挥男人，让他们自觉渺小，还有她们自以为优越的样子。”

“我不喜欢女人常常从情感观点来理解一切事情，这让我们之间很难沟通，因为我会不带感情地来理解大部分事情。”

“任何时刻她们都会表现出非理性，几乎濒临可怜的疯狂边缘——通常是在月经周期的前几天。”

“缺乏好奇心及信心，这是一般女人最令人不安的特质。此外，她们很容易说谎，而且永远在寻找另一种选择，即以获利多寡为衡量标准的所谓的更好的关系。”

“我不喜欢的是，她们倾向于不为自己着想，而一味跟随别人的判断，让别人决定她们自己的价值。更可悲的是，听从那些在电视上卖垃圾给她们的人。不过我也不喜欢男人这样。”

“男人很伟大，值得信赖，他们不会像女人那样评判你。”［华夏网?电子书下载乐园—Ｗww.Ｑisuu.Ｃom］

“我深深感觉到男人对朋友比女人对朋友忠实。”

“我佩服女人的忠诚、温柔、表现在外的热情态度。然而，女人比较会说谎和伪装她们的情感，她们通常不会觉得搪塞推诿有什么不对。她们很情绪化，容易夸大其词或加油添醋，因此陈述的事实往往不可靠。很难说这些女性特质是天生或是养育过程中发展出来的，我怀疑两种因素都有影响。”

“我相信男人必须看得更远更广，找一个真正愿意守着你的女人，因为她们都有点不诚实。”

相同的答案见于对“你对女人是否有强烈的怨恨?或者痛恨女人伤害你的方式”的回答中：

“女人吸引我对她们感兴趣，然后把我撇下转向下一名牺牲者。女人对我表现得很势利和冷淡，我不认为我应该受此待遇。”

“孩童时，我曾经愤慨女孩子的势利及‘不要碰我’的态度。”

“我不喜欢女人玩把戏，装出柔弱和无助的样子。”

“我惟一强烈的愤慨是针对‘紧迫盯人’的女人。男人可以被‘推动’，但是我会下不同的定义。”

“我认为女人的地位被抬得太高了。不管到哪里男人都得小心翼翼，而且受到警告：不得对淑女无礼；几乎没人提及在绅士旁边，女人也应该像个淑女。”

“我对女人的怨恨是针对那些我所爱过的女人。妇女解放运动以来，今日的妇女似乎都有点势利眼。或许她们和我同样害怕被伤害或被利用，然后被遗弃，所以她们装出冷淡的外表，没有人愿意主动与人亲近。”

“许多女性主义者，尤其是激进和杀气腾腾的，让我紧张且不自在(虽然我自认是名女性主义者)，因为我感觉她们不喜欢我，或者把我当成一个男人，而不是一名独特的人。(我痛恨被任何人套上刻板形象。)”

“想要真正了解男人的性欲，女人必须时时警觉：个性上的缺点对男人的渴望、热情、接受爱抚的敏感度、勃起的能力、性能力以及性满意的程度具有非常大的杀伤力。女人最具毁灭性的人格缺点列举如下：不负责任、唠叨、好斗嘴、霸道、苛刻、情绪不稳定、不由自主地挥霍、不好好保养自身的美丽与身材、懒惰等等。对任何事(与性无关的)看不顺眼，再加上不停唠叨会浇熄我对女人的性欲。女人如果犯了以上任何一项错误，她就不应该期望男人‘性趣’勃勃。”

男人佩服女人哪些地方

“如果是个泼妇，我甚至不想接受她的挑逗。如果她能了解我，那么我会比较兴奋、满足，而且感觉美妙。她的心灵可能比她的身体来得重要。”

“男人佩服女人哪些地方?”有些男人给了不同的答案：

“我佩服不坚持自我的女人。”

“她们比大部分男人更有手腕。”

“我佩服女人呈现的理想主义。”

“风姿、熟谙人情世故、温暖。”

“我佩服女人的诚实、真挚，以及呈现自我、不伪装。”

“我佩服她们处理问题的能力。”

“我喜欢女人不会把任何屁话当真。”

“我佩服的女人是兴味盎然、聪明智慧和荣耀集于一身。”

“我佩服女人更迅速、更容易开放自己的能力，同时她们似乎比较容易采取客观的立场。”

“我觉得在生理上，女人比男人强壮。不是从肌肉力气来看，而是从面对逆境、锲而不舍及不屈不挠的精神上来看。她们似乎有能力正视现实，并且克服困难。或许是她们的母性本能带给她们成功的动机。那种哭哭啼啼、懦弱的女人似乎只占极少数。”

“以我来看，聪明的女人似乎比聪明的男人多得多，目前女人在许多领域里，已经攀上了预期以外的高峰。她们似乎对工作更努力，动机更强，更有进取心，而且一心一意要成功。”

“在我接到女朋友写给我具有挑逗意味的纸条和情书时，我得承认，她们那么容易表现出来的机智、幽默和性感，总是令我大吃一惊。她们那样自然而然，毋须发展，也不必接受专业训练，根本就不把这当一回事。她们之中很多人实在是极有天分。”

“女人考虑事情时，似乎比男人正面，也比男人温和。我佩服女人能了解别人的感受，而且知道如何让别人好过一点。这是我一直努力学习的事。我也佩服女性专业人士——艺术家、作家、从政者——她们受到相当不公平的低度评价。我佩服女人在面对这个男性主宰的世界时表现出来的勇气。女人对这个需要大大变革的社会贡献非常之大。女人很强壮，如果我是女人，我会是女性主义者，因为这意味着不愿被人当成次等公民。”

“男人构思发展出了大货车、原子弹、跑鞋、高速公路，现在他已经动弹不得了。在性灵精神方面，我认为女人(大部分)有很多可以贡献

的。依我看来，要求男人生产物质成果，使得整个世界走向物质主义而完全忽视了性灵。我希望女人在打破了加诸其身的限制后，能够保留并且发展她们的心灵价值。”

大部分男人不仰慕他们的母亲，事实上，在问到“你目前或过去是否与母亲亲密?如何亲密”时，男人的回答往往把母亲描绘成“软弱”或其他负面形象，或者因为她们接受附属地位而瞧不起她：

“不，她太软弱，而且不肯定自我。她让父亲待她如粪土。”

“我有一位使人窒息的犹太母亲。我爱她，但是我认为她浪费生命，像一株无法移动的植物。”

“我一直与母亲亲密，直到我发现她心胸狭隘，专门要制造别人的罪恶感。”

“在世俗的意义上，非常亲密，在情感层次则不然。她仁慈、奉献自己，不会浪费时间和金钱，不自私，很棒的司机，有点风趣，对女人来说恰如其分的聪明，常常下厨，行事有条不紊。她甚至有点能干，而又不男

性化。但是她有三样缺点：太爱抱怨，情感不够丰富(不够温暖)，对丈夫过分颐指气使。我非常爱我的父亲，不过我更尊敬妈妈。”

“现在我对她的评价比较高，不过她太粗俗唠叨了。”

“我不怎么看得起母亲。她是心胸非常狭窄的人，一生大部分的决定以及所有重要抉择都是出于害怕。我知道她爱我，而且为我放弃了许多，但是我宁可她做她自己。”

“我一直想要离开她，她控制欲太强了。”

“我和母亲不亲密，各方面都很疏远：身体、情感、心智。她诚实、和蔼、辛勤工作。我觉得很奇怪，每次我想起她时，我不会想到温暖、亲密，或者关于‘母亲’应该是什么样子的流行概念。”

“我现在和母亲不亲密，也未曾亲近过。她是典型的母亲，一名殉难者，我很少和她见面，不过我定期和她通话。她是她的时代和教养下的产物——自私而且非常不快乐。”

“我母亲既冷漠又专横，我高中时和女友约会曾遭受她的惩罚。”

“在我成长过程中，我觉得我妈妈太软弱了，因为过分情绪化而变成无用的人。在任何场合，无论好坏，我妈妈都会哭。”

“我们从来不亲密。妈妈是维多利亚时代留下的老古董——一个未受过教育的万事通，除了打扫、收拾和拼命刷洗之外，其他事懂得不多。不过比起父亲，我和她相处的时间比较多，我只有在晚饭时才见得到父亲。”

“母亲是一位非常慈祥和蔼的人，当时她相信宗教是她安身立命的依据。她怕父亲，很少能够支持我们。我父亲未曾在她身上施加暴力，但是非常专横。”

“只有从母亲身上才能得到情爱关怀，但是除此之外，无法依靠她。爸爸对我们发脾气时，她从来不会介入或表达意见，她只会哭哭啼啼。”

你是无法改变一匹老马的

还有一些比较详尽的答复：

“我还在念高中，所以仍住在家里(只有母亲跟我)。我喜欢表现出雄赳赳气昂昂的男子气概，这使得母亲与我产生隔阂。我们有一点亲密，也有一点疏远。母亲对我非常冷淡，至少这是我的感觉。她从来没有冷落过我，但就是不热情。我一直想要促成我们之间的沟通，有时候如果我逼她，她会谈论一点自己 ——但是只有在我逼她的时候，否则我什么都不知道，就好像两个陌生人住在同一间屋子里。她喜欢咖啡及和朋友打电话，我们生活在不同的世界里，我想让她明白这点，但是她认为我还小，什么事都不懂，就像她一直说：‘等你长大了，你就会明白。’

“不管我做什么，她似乎总能挑出错来，这成了她逃避自己挫折的方法。我想她很愤怒，因为她没有能力像别人那样活跃在世界上。她很年轻时就有了小孩(我和妹妹)，所以她必须留在家里照顾家庭。父亲死后，她除必须照顾家庭、维持生计之外，还必须工作。所以她永远无法扩展自我：上学，或者建立事业。我可以理解这是很合理的挫折感，因此我真的不会怪她，我可以想见她如何在内心里推演出种种应该愤怒和挫折的理由。有时这会令我内疚，因为我成了她的包袱，不

过我不会因此自暴自弃。无论如何，我认为如果有什么目标，就应该努力去完成，不要让任何阻碍挡了路。

“有时候，她会把她的挫折发泄在我身上。有一次，她要我倒一杯果汁给她，我努力表现，才不会激起她的敌意。无论如何这是你应该待母亲的方式——替她拿东西。所以我替她拿了一杯果汁，但是同时有一些对话，而我说了一个笑话。这笑话很显然触到她的痛处，她把橘子汁泼到我脸上。我气极了，火冒三丈。她骂了一大堆难听的话，我都不跟她计较。我告诉自己，我会从这样的经验中醒悟，不论我做什么，她总是爱挑毛病。”

“妈妈一直很好，在我念小学时，她会聆听我的问题。我很少见到爸爸，他总是在工作。我认为我的父母是最伟大的，他们的婚姻很幸福。当我慢慢长大，我发现我不太认识我父亲，后来我又发现，我也没有真正了解过母亲。我以为我了解她，其实她了解我更多。

“从某个时候，我开始生妈妈的气，因为我开始了解，在长长的谈话过程中，都是我在讲话。她会听，而且表现出很有兴趣的样子，但是我觉得怪怪的(跟一个不会真正回应我说话的人讲话)，所以我不再跟她说那么多了。她从来不透露对任何事情的感受，或者给予意见。我退缩了，变得有所保留而且不动情感。我试着同情我的父母，他们真的为一大家子人在奋斗。

“在我上学的时候，我不会想他们，因为我不是真的认识他们。我认为我父亲是个白痴，而我的母亲比他更愚蠢。她做的事就是静静地听家人或我父亲抱怨，而且表现得像是家里的女佣。我想她原先想要成为一名律师，她一直在阅读法律方面的书籍，但是她从来没有行动过。过了一段日子，我就无法再同情或认同她了。走到人生这个阶段，我已经了解，我的问题得靠自己解决，我已经选择了一项专业，不过我的父母对此不感兴趣——对他们而言，我或许是他们的延续—— 如果这是他们想要相信的，就让他们这样想好了。我决定阳奉阴违，做我自己。”

“我不知道该如何回答我和妈妈是否亲密。我没办法和她谈我心里的事，也不能跟父亲谈。爸爸很关心我，照顾我，只是我们不谈话。我和父亲之间缺乏有意义的关系，他从早上11点工作到晚上11点，他生命中最希望的就是不要再历经一次经济大恐慌。我和妈妈比和爸爸亲密多了，我母亲接纳他的生活方式，没有尝试去改变他。她说他是他

那个时代和环境下的产物，他自己也没办法，而且毕竟他为我们提供物质上的舒适享受，所以我们都必须忍耐他。

“我认为我母亲很软弱，让我父亲用这些胡说八道开脱自己。她太软弱所以得忍受这种状况。或许他们私下为此争执或讨论过，不过我从来没听到。如果他们有过争吵，我想她输了。即使到今天，情况仍然没有改变，他们已经70多岁，也退休了，父亲仍然只做他想做的事，母亲由着他做。她不会去做或说什么来刺激他，惹他生气，或制造问题。有一次我对她说：‘你为什么不反抗他?’她说：‘你无法改变一匹老马。’

“虽然我母亲总是很慈爱、关怀、体贴，但她是个即有点蛮横又很软弱的人。她大部分情况都很软弱，只有在小事情上偶尔专横。她从来没有勇气反抗比她强壮的人和事物，但是当她遇到比她更软弱的人，她就会蛮横。我希望这不是真相，但实情如此。”

“我和母亲比父亲亲密。在我还没上学以前，我母亲带我到很多地方，而父亲在工作。因此等我长大了，和母亲比较有话说——她比他会说话，更热切想要交谈。我记得每次父亲下班回家，打个招呼就去车库，他在那儿有个工作室，是他的天地，然后他会一直待在那儿，直到晚餐准备好了，才进来吃饭。

“我母亲从来不抱怨，她想要讨好他。在考虑到孩子的时候，她可能会非常积极，野心勃勃，但是面对爸爸，她就不会那么直言不讳。中学时代，她帮我和弟弟找资料、写报告，这是她和这个广大世界联系的方式。现在回想起来，我希望她有更多的机会来发挥她的才智。她热中于阅读，但是在非常的情况下过早断了教育。她也从教会中找到出口，在那里她可以发挥一些聪明才智，但是我怀疑这并不够。我想她的挫败并没有非常困扰着她，但是影响了各方面的生活。她想借着努力完成一个好妻子的种种要求来掩饰某种不快乐。她非常渴望有意义的交谈，但是跟她生活在一起的男人并不能给她这种情谊。如果我能改变她，我希望让她更能向外发展，获得她所需要的，为自己积极一点，不只局限在传统妇女所能活跃的领域——只关心孩子和教会工作。

怎能如此对待女人

“在成长过程中我常为此瞧不起她。有时我会涌起很强的反感，甚至是身体上的嫌恶：我害怕我也会像她一样消极和虚伪。”

“在我母亲死前，我一直和她很亲密，那时我11岁。她是一名小学老师，必须走路去学校。有一年冬天，那时她32岁，得了肋膜炎去世。我父亲是一位严厉的小学校长，他只重视规则和义务而欠缺理解。在餐桌上，他会告诉孩子吃些什么——‘吃这个，不要吃那个。’每次我们要求多吃一点时候，他通常是说：‘够了!’

“我母亲很沉稳、安静，从来不大叫大嚷，而且总是对孩子表现出热情。但是她太顺从了，从来不抱怨。她应该更积极一点，但她认为她应该做个好妻子，好妻子是从不埋怨的。她最糟糕的个性就是她不会为自己讲话，而且对生活要求得不多。”

有趣的是，许多这类回答都蕴含了极大的愤怒，这种愤怒并不会出现在男人对父亲的描述里，即使他们通常表示他们并不爱父亲。

不过有些人有不同的母子关系：

“母亲信任我、相信我、支持我、爱我、尊重我。”

“我们感情亲密。她很慈爱、严格，强调辛勤工作。她教我要自给自足，我非常爱她。”

“我妈妈和她男朋友发生争执时，她就会抱着我一直哭。她总是那么开放和坦诚，我今天的成就应该归功于她。”

“是的，我深爱着她，她是了解我的知己和益友，而且她给予我原动力和方向，让我走向美好的生活。”

“我们非常亲密，我们常常见面聊天。我喜欢并佩服她很多地方。她热情大方，忠于自己的情感，敢于挺身而出，而且很有幽默感。我们对音乐及哲学有相同的爱好。近来我们建立了互相帮助对方的良好模式，发现各式各样的挣扎与奋斗中的趣味。和我一样，她也不知道如何宣泄愤怒的情绪。”

“我的父母一直相处得很好。他们一起工作，不过我从来没有见过或想像过任何激情。我一直与母亲比较亲密，而且尊敬她甚于父亲。我认

为她超乎寻常的强壮和聪颖，我佩服她的道德和社会判断，以及那么多的朋友。我也认为她比父亲有更多的热情和表现力，而且我跟她之间一直处在着毋须言语的默契。我能全面了解这个人，她的浪漫主义和挫折。”

“我父亲在大战时去世，当时我4岁，母亲和我非常亲密。她告诉我她的麻烦，我也告诉她我的烦恼。她是速记打字员，很会享受人生，能够让自己完完全全地快活，而且非常关怀别人。我不会嫉妒别的男孩有父亲，我很庆幸自己没有，因为这样就没有人差遣我了!我和妈妈同住的时候她晚上不常常出门，不过目前她几乎每晚都外出——她有好多朋友，玩得很开心。总而言之，她是我最喜欢的人。”

有一些男人长大以后和母亲发展出较好的关系，他们往往表示他们的母亲改变了：

“目前我比以前亲近母亲，情感和心智两方面，现在比较容易和她做朋友，因为她觉得对我没有责任了。我既喜爱又佩服我的母亲，乐于与她为伴，在我成长过程中，她相当顽固，不过随时间渐渐改变，她现在已经能接纳我了。她很会交朋友。”

“我只在传统的意义上亲近我母亲。她照顾我，聆听我的烦忧，而且是个好妈妈。但是我永远无法和她谈论我的恋情或是性生活方面的问题。我现在比较尊敬她，因为她已经能挣脱我父亲的阴影，依她自己成为独立而关怀别人的人。”

在问到“你从父亲身上学习到哪些对待母亲的态度?尊敬?轻视?爱?敌意?帮助?或者其他”时，大部分男人回答：“有双重信息：一方面父亲告诉他们要尊敬母亲，另一方面，父亲又瞧不起母亲，或者操控她。”：

“有双重的态度。他一直教我要爱、尊敬、服从以及保护母亲。然而父亲常常对她表现出怜悯和优越的态度。”

“混杂着爱(这是天主教的义务)、怜悯、轻视(我母亲不是知识分子、较没个性)、{奇.书。网}帮忙(家事等等)，同时也期待她的许多牺牲与支持。我父亲有一次告诉我绝对不要娶像我妈妈一样的女人，这项建议我永远不会忘记。”

“我从父亲身上学到的是令人困惑的生活状态。他不断表白对母亲的爱，但也没有少了对她的折磨。”

“他的态度似乎认为母亲是无可救药的，而他应该宽容她。他不了解她其实有多聪明。”

“如果我不听妈妈的话或顶嘴，父亲会处罚我，但是他自己对妈妈说话语气却非常恶劣。我不认为这是他该有的态度。”

“我父亲对我母亲的态度就是，他有个太太，她应该随时帮助他，而我应该一直尊敬她

。”

“他的确有点瞧不起她，然而有时我也会如此。但是每次我对她说不敬的话、态度恶劣，或是忘了感谢她为我所作的一切时，都会有罪恶感。”

“父亲把母亲当成是圣人——理所当然的圣人。有时她会闷闷不乐、烦恼，但她还是照样每天工作，等问题自动消失。父亲认为母亲很可笑、过分情绪化、孩子气，他会等她恢复理智，而且他是男人，不该管这些事。但是我一直被要求服从她。”

“母亲只能从父亲每周给她固定的金额中，控制家庭的预算。她没有工作(她16岁就嫁给父亲)，必须拿这些钱买她的衣服，应付一切开支。父亲不希望别的男人看她，但是又希望她看起来完美，所以常常会挨骂。通常母亲会努力讨好他，依照他的命令行事。几乎每晚吃饭时，他都会挑菜色的不是——不是太烫，就是太冷。他的态度是，她是附属的，或是他拥有的东西，他可以随意指挥，而且可以把所有挫折宣泄在她身上。最糟糕的是她接受了很多年，最后终于离婚了。这给我非常可怕的印象，男人居然可以在婚姻中如此对待女人。”

那么他们会恋爱吗

其他人提到被教诲要尊敬母亲：

“我学到尊敬、爱以及帮助她。”

“我的父母拥有我所见过最美好、最恒久的婚姻——父亲非常爱母亲，我被教导要尊敬与服从母亲，不允许有任何意见。”

“我看到生死不渝的爱和尊敬。他从来没有在任何人面前说我母亲的坏话或表现出讨厌她的样子。”

“父亲教我不仅要爱母亲，还要尊敬她。年轻的时候，不管母亲要我做什么，我一定会去帮她忙。”

男人从小观察到母亲到与父亲关系中的地位(通常是附属的)，对他们往后对待女人与婚姻的态度会有多大影响?在这章后头谈到婚姻与一夫一妻的关系，我们会看到相对应的态度。

既然这么多男人对女人怀有上述观感，而且他们害怕“情感过分丰富”不像个男子汉，那么他们会恋爱吗?

请描述你最深的感情，感受如何?怎么发生的?

“在我遇到我太太时，感觉太美妙了，我从来不会厌倦或发脾气。我用手梳过她的头发、亲吻、吸吮她的全身，为她洗澡，我们一起淋浴，我付出多少，她就回报多少。”

“23岁左右，我陷入最深的恋情。那是个不可思议的经验，我愿意为她做牛做马。我失眠、读不下书，好像第一次觉察到自己的存在。远在我们发生性行为之前我就已经如痴如狂。当我们同意做爱时，那是我们共同享有最要命的体验。我们大约同居了一年半，有共同的朋友以及工作。我们住的公寓糅合了双方特殊的品味，非常可爱。我负责音响，她负责灯光，我们喜欢待在那里。后来在我通勤上班时，每个周末我回到家里，就会赞叹不已。然后我调任了，并且失去了她。我常常哭着入眠。”

“我觉得最深的恋情是和我太太，那时我们将近30岁，已结婚两年了。这感觉无关乎性，那时我知道她怀孕3个月了。我特别记得一个特殊的日子，我们去一家汽车旅馆，享受了一顿丰盛的晚餐，然后去游泳，一整个晚上跳舞、作乐。之后我们上床，只是相拥入眠，没有做爱，但感觉很愉悦。”

“最近一次的恋情是我最疯狂的恋爱。我发现自己满脑子都是情人，很难思考别的事情，我总是保持兴奋的情绪，飞跃在九霄云外，永远安排和期待下一次的会面。决裂时，我沮丧到极点。我接到交通罚单，出了一次车祸，各种忧愁袭来，有时还会担心心脏病发作，一只眼暂时失明，逐渐消瘦，同时严重的自我伤害等等。”

“我认识这个女孩一段时间了，由喜欢逐渐发展成深深的爱恋。我很想娶她，想得苦恼不堪。那么强烈的渴望，相思成疾。我梦见她，黄色的梦，心里想着她自慰，夜晚失眠，真是难过悲惨极了。想要跟她在一起或靠近她，一分一秒围着她打转。我食欲减退，体重减轻，接近崩溃的边缘。明白情势不可为以后，我搬家了，将兴趣转移到其他方面(其实是强迫自己)，而且出去和许多女孩约会，但是她永远在我的内心深处，即使结婚以后，我仍然想着她，对她存有幻想，尤其是在和太太做爱时。这种情况持续了好多年，终于在我第二次婚姻中消失了。”

“空气中散发着她的香味，我的身上留着她的抚摸，她的体温就在身边。玫瑰的确飘散出更多的芬芳，到处都是青春神奇的活力，世界一片祥和。”

“那是我所经历过最耗费心神也是令人成长最多的经验。我们尝尽了我所有大男人行径和她所有的依赖行为——我想有时候我几乎把她逼疯了——不过我们还是朋友。我们双方都对性生活极为满意，即使在恶言相向的时候。”

“我最深的爱恋，是一位我到西海岸出差时共度了两夜的女人，我们通过州际电话和无数的信件交往，那是非常创痛的经验，令我几乎无法言喻，而且陷入狂烈的情绪里。恋情的发生是因为这女人在我身上看出我自己几乎已不再感觉的创造力、热情及与别人接触的热望。她回报我爱情并且鼓励我向她倾诉情感。现在，我们仍然是非常特殊的朋友，彼此相爱，只要有空就相聚。我们的生活使我们不得不分居两岸，我们已经将浪漫的爱恋转移成亲爱的友谊。她是我生命剧烈改变的动力，而且会永远在我生活中占据特殊地位。爱她让我也能爱自己，而这是以前我从来做不到的。”

“爱情迟早会死亡，而且慢慢腐朽衰老，然后再度重生。我明白这终究是一场灾难，但是我想那又如何呢，任何事都会悲哀地收场，只要你等得够久。恋爱让你注意到蓝天，多么美丽，还有云彩。你所有的感

官似乎都充满了艺术细胞，异常敏感，而且在你没有恋爱时，未曾注意到生活小节，此刻似乎都变得意义深刻。恋爱就是让所有的生命力蓄势待发。当然是无法持久的，慢慢消退成比较正常的光亮……或是坠入情感的深渊里。爬得越高，跌得越重，我了解那种感觉，漫长的自由落体，没有降落伞，等着撞上屁股，你活过来了，但是有时候心灵破碎，你再也不是原来的自己了。”

“我爱得最深的一次也是最后一次，就是和我现在一起生活的女人，我们结婚了。这是很微妙的，因为最近我才刚刚学会将‘爱’这个字眼与迷恋以外的情感联结在一起。然而迷恋的感觉很美妙，无法用言语形容，我好几个礼拜，好几个月飘飘然的，看这个世界是充满希望的福地，而不是丑恶绝望的居所。在那女人面前我失魂落魄，我可以完全感觉到脑袋里一点一滴的思想，而且有生以来第一次如此珍惜。无论如何，我们经过许多困难的时光，然后毫发无伤地继续下去。我仍然在学习将我们目前拥有的称为‘爱’。”

你害怕受到伤害吗

有些人描述了决裂的痛苦：

“几年前，在一段恋情结束时，我把自己封闭了很久很久。幸运的是，那时我所从事的工作是独立完成的。我发现自己逃避别人，在休息和午餐时间也继续工作……我‘依靠’这样来掇拾生活的碎片。那段时期我觉得非常空虚。”

“在我明白我们的关系已经破灭时，我真的哭了(私底下)。想要自杀?不，如果我打算杀人的话，我会杀掉她。事实上，我以冷漠绝情来折磨她，冷落她使我生活得容易一点。”

“大一时，女朋友和我分手，我以为她是会和我结婚的女人。我从来没有爱别人像爱她那么深，到今日还是如此。花了6个月时间我才恢复过来，不过到今天我还在想她，而且有点苦恼，有两年之久我想到她就难受，甚至有一段时间更过分，我痛恨她所作的一切。”

“我最爱和我结婚的女孩，她为我生了两个孩子。我们过了13年甜蜜的生活，现在却过去了。我常常日夜哭泣，想要理解这是怎么一回事。失去她的爱和两个孩子，让我活不下去。我自觉羞惭甚至厌恶自己的驱体，因为它被拒绝了。我知道我还有能力再去深爱别人，我现在比

较了解维持关系需要花很多力气。目前我在努力保持自身的活力，也非常依赖友情。我的朋友比较少，但是友谊很深厚。我需要两种亲密关系，包括婚姻和友谊，既然我只拥有一种，我对它依赖日深。我的朋友了解这点，他们会和我共同聆听，共同感觉。”

“那个时候，哭得很伤心，哭得在地上打滚，也让自己醉得不省人事。而且想像自己死了，她会追悔莫及。为什么?当爱在你心里，而不在对方心里时，你又能如何?我想我以哭来缓解痛苦，来赢得注意和同情。而且因为我知道我必须再度改变来建立新关系。或许最深的伤害来自我对爱情和婚姻不切实际的期待。我希望有人告诉我真理，或者，如果没有永恒的真理，至少给我方法让我发现自己的真理。”

许多热恋中的男人，觉得这样不好，应该加以节制或超脱出来:

“最近有个家伙告诉我，他很高兴他没有恋爱，因为这消耗太多的精力，而且恋爱中的双方是盲目的(无法客观)，恋情使人无法控制。我同意。”

“我恋爱过4次，实在是一种恐惧的情绪——痛彻心扉。还有其他症状——眩晕、失去方向感、双手发抖、胡思乱想。我曾经和一些人深谈过此事，得到的结论是，对很多人来讲这就是‘恋爱’的感觉。我们只是把它和‘恐惧’列在一个范畴里。但是如果基本上一个人的身体对于恐惧和恋爱反应的模式相同的话，这意味什么?我们为什么美化恋爱呢?”

“我恋爱过无数次。不晓得哪一次我爱得最深，不过最近我决定不要再恋爱了。恋爱是一桩蠢事，我总是对它怀有太多的梦想，而且要找到合适的对象太困难了(根本不可能)。因此，目前我有一位很可爱的女朋友。事实上，我拥有她只是为了不想感觉孤单罢了。我不需要别人才活得下去，但是我想要某个人，因为我相信爱是必经之路，然而我还未发现一条明路。”

“我内心不是真的很清楚爱是什么，每次我对一个人产生真正强烈的情愫时，我会将所有爱的期望和幻想写下来，然后发现这不过是回应自己的寂寞以及不安全感而已。”

“我逃避它像躲开瘟疫一样，在我的生活里，我不需要嫉妒、愤怒、苦涩以及虚伪。”

或者在恋爱之前退缩了：

“我不容易谈恋爱。我非常想要护卫自己的理由是，在我感觉要坠入爱河之时，我会和自己的感觉交战。我希望改变这样的行为，能够更开放自己。如果我真的恋爱了，希望比我目前更会表达。我并不反对恋爱，我只是不想要寻求长久的誓约，我想这就是我无法经常恋爱的原因。”

许多人提到他们不喜欢在恋爱中失去了控制能力：

“我不信任恋爱。我常说，恋爱很好，但是我可不想以身试法!在结婚12年后的今天，我不确定我是否还是这么想了。我想我曾经害怕失去控制 ——落在她的控制下。现在我可以让自己跟着感觉——意思是，我能够理智地处理，我自认如此。现在我能够恋爱，因为我不再需求安全感。真正坠入爱河的麻烦是，如果她离开你，你怎么办?你害怕受到伤害吗?”

“恋爱就是让自己不自在，因为你失控了，你的所作所为大失常态。女人比男人更想要依赖，或变成别人的附属——男人想要保持距离、拥有自我、害怕失去独立人格。无论如何，女人比较会爱，因为她们受到比较多‘要适应’、‘要协商’、‘要有耐心’的教养。当然，人的确有坠入爱河的时候，不过你永远可以喊停，以免太迟。将来如果有人能发明一种药，让人在恋爱之中保持清醒、减轻病情，那就太棒了!”

“恋爱之前，我感觉自己万夫莫敌，至少生命中的成功或失败是由我的工作及我的努力来界定的。现在，我觉得自己可能被她拒绝或伤害。我痛恨自己那么脆弱，对自己的地位也不确定。好几次我为了这个理由想要分手，但是又复合。无法解决这个困境，让我自觉十分不成熟及不舒服，因为我的情绪仍然受制于爱人。我想从恋爱中得到的好处毕竟大于它所带来的麻烦和痛苦，而且你必须很努力去了解另一个人。”

男人对爱的定义

事实上，大部分男人表示，他们宁可要一份更踏实的亲密关系，而非热恋的变幻莫测，甚至刺激的关系：

“我没有娶我最爱的人，我和妻子的关系并没有达到我初恋时的狂喜。不过要记住，有大喜，就有大悲。”

“我在遇到和我同居的女人两个月之前，和挚爱的一名女孩分手了。我刚到伯克莱，有点孤

单。她感觉被人利用，没有人善待她，我说我会照顾她，但没承诺要爱她，也不要求任何回报。我想我需要有人来爱，而她需要有人爱她，一个她可以信任的人。我只是屈服于这种情感，而且大约两年来，维持得很好。”

“我需要这种安全感，她爱我甚于我爱她。我希望有主控权。我曾经陷在那种我更爱她的关系里，任她摆布。那很可怕，我再也不想要这样了。我的意思并不是我对目前跟我同居的女人没有爱和激情。事实上，或许比起另外一个女人我更爱她，和她在一起我更快乐。”

然而这类型的关系最后往往会产生秘密的婚外性行为，那些把爱定义为“比较少的激情”、比较不会“失去控制”的男人，最容易有瞒着太太(或关系之外)的外遇，在下面这位男士的答复中清晰可见：

“爱是如此残忍和非理性的情绪，我根本不信任。我会特意避开对我表示爱意的女人。近几年来，我也不再寻求情爱关系，太麻烦了——买礼物、无尽的赞美、约会、打电话、注意衣着，各方面以她为优先重新安排——要求太多了。”

“我现在55岁，靠着警察养老金半退休。我从1948年结婚迄今，我喜欢结婚带来的方便，这是指家里的饭菜和整洁的屋子，但是和妻子不太合得来。

“我目前和一位相识18年的女士的性关系最令我满意。她是我拥有的3名情人之一，但绝对是头号爱人，我宁可放弃其他两位来保有她。然而对她，我也没有感觉到称为‘爱’的狂野情绪。我非常敬重她，愿意帮助她。我们有许多共同的地方，以及相似的生活目标——尽可能轻轻松松度过一生，尽情享受，对别人不要太过苛刻。我们都知道如何在性方面取悦对方，而且不会吝惜给予对方最大的满足。我们从来不提不合理的要求，事实上，我在冬天一星期只跟她上床一次，夏天时比较频繁，我们可以安排周末在一起。我常想她。”

在问男人他们对爱的定义时，得到类似的答案：大部分男人不认为突如其来、难以阻挡的激情、或者超越的情感是爱。大部分人喜欢将爱定义为长时期的稳定关系，这样才不会威胁到他们的男子气概和希望“控制”的需求。大部分男人表示，只有在稳定可靠的关系中长期发展出来的爱才真实或者最好。

男人对爱的定义：

“我在恋爱吗?要看怎么定义。按照我的定义，我有一个伴侣，我爱她，她也爱我，那么我是‘在’恋爱。然而，我不是陷入狂喜、浪漫、迷恋、高峰、陶醉，以及有点不真实的心境里，我在十几岁时把这些当做爱，现在有些人使用这个字眼时，仍然如此。我定义的‘爱’指友谊、关怀、接纳、深刻具体的亲密 (沟通)，以及某种程度的允诺(允诺是上述字眼的表现)。”

“除了对我的孩子，好长一段时间我不曾深爱过任何人了。我的回忆是强烈而不容取代的初恋，我不知道当时我是怎么回事，我认为那是失控，是无法接受的，我无法判断是我无法克制性欲，还是因为正在经验‘成长’的过程而觉得虚荣。最初的恋爱充满性的诱惑，同时也带来挫折和失望。几年前我深深爱上我太太，经过一年的订婚和无数的爱抚拥抱，几乎等不及结婚就想做爱。那时我们很快乐，现在依旧如此。”

“如果我年轻一点，我会定义爱是我对一个人最初感觉到的强烈反应，但现在我认为爱是必须努力寻求了解的。爱和友谊分不开，我不会因为性的吸引和别人发生关系。性爱和性行为(必要的前戏、分享以及只保留给少数挚爱的人的特殊亲密感觉)令人兴奋。我最爱我的妻子和小孩，但是我的妻子不是我主要的性伴侣。”

只有少数男人表示爱是对另一人立刻发生无法解释的强烈情感：

“我知道有两种爱。一种是我在婚姻中努力维持的，不过一旦遇到激情，我也无法控制。我怀疑前者比较亲爱(或许更健康)，但激情才是真爱。”

“那是你对某人一眼就感受到的强烈情感，不知其所以然。我观察过许多夫妻努力维持他们的关系，有些成功了，有些失败了。我很高兴我

不觉得需要努力来维持我的婚姻，它就是自然而然存在，基本上我想我们恰恰好就喜欢对方，只有一些需要改变的小细节。”

“如果我不是一开始就爱上对方，就永远不会感觉到爱。我可以努力让别人来爱我，但是无法努力让自己真诚地爱上别人。”

“关于爱——你会受到很多女人的性吸引，但是偶尔会有一种奇异，几乎是无法抵挡的感觉，让你只想跟一个人永远在一起——顺境逆境都要一起度过——只因为爱在你的心里。

“我不认为那是努力获得的——爱本来就在那儿。我不是说两个人不用努力来维持爱情——正好相反——但是你之所以努力是因为你们对彼此的感情。”

“有两种爱——疯狂的爱恋，或是相识以后才慢慢发展出来的爱。这两种爱不一样，第一种爱送你入云霄，你感觉飘浮在空中，即便是不好的体验也不会困扰你。平常你会发脾气的事情，现在你一笑置之，抛诸脑后，好像在一个梦里。这份恋情会慢慢发酵成第二种形态，或是像一阵烟似的消散了。第二种爱来自对对方深刻的了解，非常熟稔，而且深信不疑，和她共处轻松自在。那是一种松弛、舒适的感觉，不像第一种爱那么刺激，但是更有收获，更加稳固。我想我最深刻的恋爱是属于第一种，我为她疯狂，她是我一直在追寻的终极目标，我梦中的女神。不幸的是，她没有相同的感觉。她的确是梦中情人!风一吹就消失无踪。”

‘恋爱’就是阴茎勃起

有些男人表示，两种情感都很重要。必须有最初的激情，然后这份感情必须得到滋养，允许它慢慢发展成熟而成为“真爱”：

“爱源起于某种无法言说的吸引力，它能带来更多亲密的了解与关怀。最初的迷恋并非真爱，但是没有迷恋，我不认为爱能真正地发展成熟。”

“我认为爱是无缘无故发生的。意思是，有一大堆理由，但是它们同时适用在一大堆人身上，直到某个不明原因引爆了这份情感。然而，这份感觉，以及因此而建立的关系，无法自己恒久持续下去，还要将婚姻生活中所有琐碎的关系安排妥当，必须长期赋予关怀，好让爱绵延

不绝。我确信惟一能使我和我太太维持如此和谐性关系的方法，是我们对于彼此的尊重——我们称这是爱。这份爱一直很强烈，随着我们的年岁而成熟，年复一年，爱使得我们的性需求越来越强烈。”

“‘一见钟情’就是你第一眼就‘认出’这可人儿是你的心上人，并且迅速产生强烈的亲密感，我只能将它描述为爱与信任。恒久的爱来自对对方完整人格的真实认识，这绝对需要努力。在情爱关系中，性有独占性，这是无可避免的人性。当你不再渴望春风一度的性爱时，你就已经准备好要建立真正的亲密关系，而且也有需求了，同时这种需求可能强迫对方付出。爱就是如此艰难，难怪它会逼人发狂。至少我是如此。”

有些男人强烈质疑“爱是什么”：

“爱是这样——或者爱是那样，我完全不知道。奉献与诺言?强烈的迷恋?我了解这两样。我也知道，交杂着怨恨与依赖的情感常常被误认为爱，特别是在长久的关系和婚姻里。”

“我现年42岁，结婚16年，是4个孩子的父亲。你问我是否有爱情，我可以老实说，我不知道，我不知道我是否曾经恋爱过。爱上一个永远待你亲切、关怀你的人很容易，但是要花好多的力气和努力才能爱得深刻，同时让一个自卑的人回应你的关怀。除非你能先爱自己，否则我不认为你有能力去爱。我不认为我活在爱里，我只是习惯了和我太太生活在一起。”

“恋爱是你一开始就有的强烈情感，而爱情可能来自后来的努力。我对爱懂的很少。恋爱对我没什么好处，有一阵子我以为惟有恋爱才能赋予生活意义，其他种种不过是达到这个目的的方法。恋爱从来没有在我的生活中开出令人满意的花朵。”

其他人抱着非常玩世不恭的态度：

“爱是一本故事书，充满童话字眼。对我来说，‘恋爱’就是阴茎勃起，等着搞女人。为了爱情而哭泣是幼稚的胡说八道，只可用来唬唬情感丰富的女人。”

“爱是经常误用的字眼，最好的关系是要那种可以提供好屁股的。”

或者说爱并不重要：

“我一度因为财务失败想自杀，但我不会为了女人这样做。”

“我不认为恋爱是世界上最重要的事。我的确相信爱是很重要的观念，但是我认为人们应该为他自己发展出更为普遍的大爱，与这宇宙一切事物相系，而非完全牵扯在个人关系上，结果成了最严重的问题。无论如何，我是在恋爱，而且好几年了。”

“爱对我无足轻重，我不需要。目前我最想要争取的是一份好工作。网球是我生活中最重要也最令我满意的一部分。”

有些男人悲叹他们的婚姻失去了浪漫情爱：

“我们在结婚之前同居了一年，什么都不干，只想让对方快乐。结婚以后，有了小孩，有太多的责任需要完成。这不是一夜之间发生的，而是有一天你想起过去的日子——悠然地做爱、共浴等等。现在我们只能在深夜享有性，可是那时我们都太累了，无法真正地沟通。你请来保姆，所以你可以去看表演，但是我真想走开，就是我们两个人，或者像青少年一样在汽车内做爱。我们关怀敬重对方，也深爱对方，虽然我们大部分的性行为都是可以预期的。我们关系中最糟糕的是我们让自己陷入一成不变的模式里，随着安全感而来的是大部分自然发生的情感消失了。然而爱对我是非常重要的。爱会改变许多事物，一开始最简单，然后随着这份爱朝各种不同的方向发展，你考验爱情是否能够恒久，这时爱才最有意义。那是一种强烈的联系，希望不断更新自己。”

有些男人相信可以同时爱不同的女人，而且如此界定爱：

“男人最难完成的就是维持婚姻。我不会因为爱其他两个女人，就少爱我太太一点。我爱世界上一半的人口，但这不会减少我对任何一个人的爱。爱就像我们所爱的人一样，不同的时期会成长、消逝和发展。”

“虽然我和我的情人都已婚，在婚姻中还算快乐，而且我们都很尊重社会习俗，离婚对双方来讲都是不可能的。我们有各式各样的心电感应及方法来沟通。”

“我们第一次性行为是如此狂热，双方都精疲力竭。我们进行嘴巴、阴道及肛门的性交，而她3次都达到高潮，而且非常尽情。我们进入浴缸，她为我洗澡，而我必须尿尿，她握住我的阴茎摩擦它，尿液洒在她的手上，她瘫在我的臂弯里。我必须帮助她回到床上休息。棒极了，不仅是性高潮，而是全心全意的奉献以及合为一体的感觉，太美妙了。”

我刚刚学会什么是‘爱’

“关于我的处境，最妙的一点是，我可以从不同的伴侣那儿得到性与爱。最糟糕的是我们却必须玩一夫一妻的猜谜哑剧。另外一件好事是，我的3个性伴侣也都是我的好朋友。这真是太幸运了。各有不同的方式，都令人兴奋、满足、充满爱意而且恒久。”

“我刚刚学会什么是‘爱’，我会说我的配偶爱我胜过我爱她，因为我是她惟一的爱人，而我爱其他许多人，这是我的看家本领。”

“目前我爱好几个女人。爱对于我是需要好好栽培的情绪，就像任何生长良好的植物，的确需要长久培养(为了其中两人我花了两年半)，但是一想到开花结果，等待就是值得的。

“目前我的关系包括：奥莉维亚——她聪慧、快活、爽朗、不愿被套牢，接吻技术一流，不过非常独立、说起话来兴高采烈而且直言不讳。我喜欢与她为伴，她会让我开怀大笑。最糟糕的是她和我会面的次数不够多，而且她非常不愿意和我定下来。

“琼安——脖子以下是很好的做爱对象，但接吻差劲，机智，却非常在乎能从男人身上得到什么。很少与她见面。

“勃郎黛——这小东西是我见过最漂亮的女孩。到目前为止我们只有搂搂抱抱，不过我期待在不久的将来可以更进一步。她让我感受到最强烈的男子气概。

“玛丽——她是我的妻子，我爱她。我们的家庭生活很美满，她尽一切努力来照顾我和孩子。她从不抱怨，个性爽朗，永远在一旁安慰孩子或者在我需要时帮我一把。”

下面这些答复只代表极少数的男人，不知是否真的仅有少数男人拥

有真诚的爱的故事——或者大多数男人无法自在地叙述爱情故事(即使是用书写、不具名的)，认为男人说这些故事是不恰当的，或者他们封闭自己、拒绝回忆?

“我曾经迷恋不同的女人，被女人拒绝，或是踢得远远的。但是我想我只有一次深深坠入爱河——和我妻子。一开始是吸引力，慢慢发展成佩服、敬重、关怀、伤害、欢笑和哭泣。我和她一起飞向狂喜的高峰——为了她个人的胜利，以及她对我的好感。我也和她一起坠入沮丧的深渊——因为她的失败，以及对我的恶感。我渴望伸出援手，我也渴望被她触及。我们互相探触到对方的生命时，带来了巨大的冲击。进行顺利时，我的世界很快乐。当我们不能互相表达爱意时(不只通过性，包括任何方式)我就动弹不得——无法在工作上或社会上活动。

“我没有真的‘哭着入眠’，很多次我都因为彼此之间出了问题而如下地狱般难过地入睡，同样沮丧地醒来挨过一天——要持续好几天。虽然我从来没有认真考虑过自杀，但我曾考虑扼杀这段感情。我不得不怀疑所有的痛苦是否值得，一刀两断——放我们两人自由——挣脱圈住我们的牢笼，会不会更好?

“然而和其他关系比起来，跟她在一起，带给我较多的满足。婚外情比较激烈，甚至在性方面带来更多的愉悦，但是所有婚外情的基础，都是对婚姻的不满意——而婚姻在我的生活里占了如此重要的地位。我想婚外情不过是消融了对对方的承诺，以及由此承诺带来的安全感。

“我所有的弱点暴露在我所爱的女人面前——她了解我的缺点和不安全感——我也知道她的，而我们都会很残酷地剥削对方。如果我们能学会增强自己而不必牺牲对方，运用自己以及对方的力量和正面的特质，我们的生活就会接近无上的喜悦(我猜)。重读这篇答复，听起来我好像是天真的浪漫主义者，但是我有充分理由相信这是可能的。”

“我们在不动感情的共识下成为爱人。我们以轻松的心情相处——欢乐的时光，真实的热情，以及千奇百怪的性行为。早在我向自己或她承认之前，我就已经爱上她了。我曾经受过很深的伤害，觉得女人是如此渺小和肤浅，现在喜悦自然地涌现，仿佛返老还童。我感觉好像要破茧而出，全心领略人生、喜悦、悲伤、美丽等等前所未有的感受。而她变成我情感的核心，同时我们发现相处是多么容易，毋须防卫或面具，不管做什么，我们只要在一起就高兴了，因此在原来设定的冷淡关系中，悄悄潜进了温柔和情意(似乎是违反了协定)。我们现在进

入第5年了。我不知如何诉说我的感受，除了说发现另外一个人的存在，她对我是如此珍贵，唤醒了生命蛰伏已久的喜悦，以及投入生活的热望——无论她带来什么样的生活。”

“我爱得最深的一次带给我两种极端的感受：一方面我坐不住，蹦蹦跳跳、手舞足蹈，想要到处奔跑，没法好好走路，对着镜子开心地笑，喜悦的泪光泛上我的眼睛，我的心怦怦跳，喘不过气来，我想要告诉每一个人。我想要付出，我想要分享，我想要告诉所有寂寞的人：支持下去，寂寞会过去的。然后有的时候我可以静坐好几个小时，感谢上帝让这个人进入我的生命。我一直有这样的感觉，在我遇见这个人的时刻，宇宙里有某样东西响了一下——为了某种相通的美丽理由我们在一起了。恋爱是无上的光荣与特权，需要诚实与勇气。除此之外，恋爱是追寻灵魂的时刻，是相互尊重的模范，我必须面对自己的自私、愤怒、虚荣，而且确定自己不会再和别人乱搞了，我不能伤害我或她。

目前我正陷入爱河

“在她出去跟别的男人做爱时，我哭了。我一直等她回家，但是她一直到清晨才回来。她常常这样做，我非常伤心、害怕、迷乱而且惊慌，如果再发生这种情形，我仍然会受伤。不过现在我比较了解她了。她是受到压迫的女人，被迫接受对自己的低度评价，她被教养成具有毁灭性的女人，她总是痛恨自己的行为，抱歉她伤害了我。她会如此内疚，以至于终日沮丧地躺在床上。我打扫房子、煮饭、照顾孩子，然而她依然故我，我十分伤心。她和我都不理解这是怎么回事，如何制止，真是悲哀。我忍受了一整年，心想如果我拒绝接受，我会被说成是性别歧视者。

“不过也有美好的时光。例如，最好的时刻是星期天早晨，美丽的早晨，咖啡在厨房里滋滋响，我煮的，我们躺在床上，她的孩子跳上床跟我们在一起。我们欢笑、交谈、游戏，洋溢着亲密和爱的气氛。在被单下我的阴茎轻轻接触她的阴道，秘密而且刺激。我感受到她和孩子的亲密包围，像个丈夫、像个父亲。我向我的家人表现爱意，也得到他们的爱，是这种归属、亲密、舒服、安全的感觉带给我最大的快乐。能够爱我的女人，用我的生命围绕着她，她是一个人，也是一个母亲。”

“我最爱的女人后来成为我第一位妻子，以及我3个女儿的母亲。我在战时遇见她，而且一见钟情再也分不开了，我们的喜好与憎恶相同，人生目标也完全一致。在我们结婚、相聚在一起的时候，我觉得圆满而完整。我在各方面都深爱着她。在家庭以及事业上我们都是同心协力的伙伴，而且非常成功。我几乎是完全心满意足了。

“美中不足的是她的占有欲和嫉妒心。奇怪的是，这并非指向其他的女人，因为在我们结婚的那几年，我并没有婚外情。嫉妒是针对我的活动、我的狗、我的阅读嗜好、我的朋友，或者不论是什么会将我带离她身边，即使是短暂片刻的事物。我失去成为自己的自由。过了8年半，我们离婚了，现在，经过了25 年之后，我和不少女人发生过林林总总的关系，但是仍然没有人能够取代她。”

“目前我正陷入爱河，已经超过一年了。我爱的女人拒绝我，没有任何事情可以驱走我的孤寂。但愿这段恋情能够早点结束，这样我对自己的感觉会好一点。爱并不是性，爱会引向性，但性并不一定会成为爱。对我而言，爱存在于心灵，爱需要与对方身体交融，但是如果这不可能，一个人所能做的只是希望这件事快快过去。”

“有一种好的爱，但是还有另外一种爱无论任何努力不能也不会结出善果。努力没有用，什么都没有用。”

“现在是忏悔的时候，所以我告诉你，有时候，我会哭着入眠，在白天，有时候我会想到她跟别的男人在一起，取笑我的欲望。有时我得强忍住不哭，因为我正在工作。正常的情况是我不会试着忍住哭泣，因为哭过之后，情绪会平静得多。我知道这不会一直持续下去(指目前的哭泣状况)。我得不到安慰，一切都绝望时，就会痛哭一场。没有什么能帮助我，我觉得一文不值——这就是女人做的好事。

“我想过自杀，让我的双臂张开如阴道，从里面汩汩渗出血，但是我从未拿起刀子。在这种死亡意念盘踞的时刻，总还有一点点理智留下来说‘不! ’，这一点点理智麻痹了我的能力，不能移向刀剑。这不止一次救了我的性命，我是一个幸存者。死亡意念可能在痛哭一场时出现，或者出现在静静思考爱的时候。爱究竟是什么?爱对我造成什么后果?我叙说许多心情，因为男人必须了解这是怎么回事，了解一个男人可能会如此软弱，如此容易受伤，同时了解伤害人的力量，但是了解并不能超脱。这类型的疯狂不在教科书里，但是它像一颗石头或是一棵

树一样真实，它存在，就在那儿，对它一点办法也没有，真的没办法。”

这段是为了那些未曾料到有另一种爱以及它的破坏力的人而写的：

“无论如何，目前我有一份稳定的关系，这份关系最棒的是我的女友了解我和盘托出的需求，我也感觉我能够了解她的人生处境，我正向她学习‘女人的事’——我从来不了解的点点滴滴。最糟糕的是我无法回报她的爱，就是那种品质良好的爱。”

一些男人在描述他们青少年期或是年轻时感受到的爱时，通常带着深沉的悲哀或无法挽回的失落感：

“大一时，我遇见一位女孩，她是我心目中的理想爱人(现在还是)，我每天围绕着她打转，6个月后我们分手时我心碎了。这次的决裂使我足足有两年之久无法和其他女孩子建立温暖的情谊，而且让我很难再付出或是接受相同的爱。我所能达到的最亲密关系是和我的孩子。”

“就读大三时，我真的爱上一名女孩——高大、有雀斑，没有别人认为出色的地方，但是我喜欢她的声音、头发、笑容、鼻子、眼睛，她的一切。我从来没有告诉过她，虽然我在她旁边坐了一年半。不管怎样，我的心跳加快，不觉得饿，好几天不吃东西，睡不安稳。有一天晚上工作结束后，我写了一封信给她 ——12或13页之长，大约写到凌晨3点，我大概知道她住哪儿，但是不晓得详细地址，所以我把信撕了，这份情感持续了几个月才渐渐消逝，不过我仍然爱她，我怀疑她是否知道，或者终有一天会明白我的情感。这真是悲哀!”

17岁了 我还是处男

“在我17岁时，还是个处男，我陷入了空前绝后的热恋中。那名女孩也是处女，我们去山区野餐，我和她一整天都单独在一起。然而我们并没有做爱，或是强烈地爱抚，我们在情感上得到很大的满足，——其实我们的亲密程度只到我将头睡在她的大腿上，以及伸出舌头接吻一次。我想这第一次恋爱的经验，影响了往后我跟女人的关系，让我对前戏更有兴趣，更注意温柔，以及重视我性伴侣的终极快乐。”

“我爱得最深的一次，也是我惟一一次的恋爱，发生在我18岁时，对方16岁。在我们6个礼拜的交往过程中，我只不过亲亲她，拥她入怀。她

渐渐对我冷淡，而当时我无可救药地爱着她。在她终于向我摊牌时，我仿佛死掉了，常常哭着入眠。我没想到自杀，但是我觉得自己已经死掉了，我感受到未曾有过的强烈空虚和失落。从此以后，我没有办法再像这样完全放弃自己的情感来爱一个女人，我就是做不到。这事发生在12年前，我仍然可以感受到那种痛楚，如果我现在看到她，我知道我的心脏会蹦到喉咙。”

大部分男人对于恋爱战战兢兢。男人恋爱最初的感觉和女人是一样的：开心、快活，同时心荡神驰——事实上，这是本书惟一可以由女人来书写的部分——但是在他们最初的喜悦(及性爱吸引)之后，令人感到啼笑皆非的是，大部分男人会退缩或不信任自己的情感，虽然这份情感会带给他们无比的喜悦。事实上，因为大部分男人不信任这种情感，所以大部分的婚姻不是建立在这类强烈的情感之上——至少由这份调查中男人描述他们对婚姻和妻子的情感来看是如此。大部分男人没有娶他们最爱的女人，不过他们强调他们爱妻子，也不想离开妻子，即使他们在婚姻之外和中意的女人维持固定的性关系。

从前面章节的许多答复里，我们可以看到大部分的婚姻不是根植于强烈的情感，或是恋爱的感觉之上，至少从男人描述他们对婚姻以及妻子的感情来看是如此。但是大部分男人肯定地表示他们爱妻子，绝对不想离开她们，然而大部分男人都有瞒着太太的婚外性行为。

绝大部分已婚男人都不是只守着妻子的。72%结婚两年或两年以上的男人有婚外性行为。绝大部分瞒着太太，至少在当时不说，到目前为止，最具典型的答复如下：

“我结婚18年了，我喜欢我的婚姻，非常喜欢。我们有很好的性关系——我不能再要求更好的性生活了。我相信一夫一妻制，这是道德和宗教上的要求。我的妻子不晓得我的婚外情，这并不影响我的婚姻。惟一的问题是：同时维持一个家庭和一名女友花费太高。”

“跟一个女人结婚39年了，感情和喜乐数十年如一日。至于婚外情，有的，我太太不知道，它扩大了我对人生的了解。”

“我结婚7年，很高兴结了婚，婚姻带给我固定的性伴侣，而且为我们打开了更多的情欲之门。我很爱我太太，我的爱由自私、独占转变成需要、分享、沟通、保护的情感，以及共同享有我们的孩子和人生。我不相信纯粹的一夫一妻制，我觉得在每一个人的生命里，有些时候

他们需要外来的刺激，甚至到达性交的程度，来恢复他们的性欲，以及激发他们的遐想，我认为在适当的情况下这样可以改善婚姻关系。我有10次外遇，都是春风一度，没有一次是我事先计划的。我觉得这些经验大大增强了我的性欲，可以维持一段时间，而且加强了我对妻子的热情。”

“结婚36年，我喜欢结婚，婚姻中满足的性生活胜过一切，最是宁静自然。是的，我曾经有外遇。大部分我太太都不知情，这使我的婚姻状况更好。”

“我结

婚8年，我不喜欢这个婚姻。因为孩子我才没有离婚，我曾有婚外情，那使我非常满足。我太太不知情。一开始我很难受，竟然到街上去做那些我认为应该在家里和太太一起做的事，但是我认命了，她可以维持原样，而我努力不要拿她和外面的女人相比。我得到了很大的乐趣，妓女也让我一样快乐。”

“结婚15年，我喜欢结婚。我和以前一样感受到妻子的性魅力，或者甚于以往。但是一夫一妻制不适合我。我想如果我有一个不一样的妻子或者我和妻子的关系不一样的话，我或许就比较能接受一夫一妻制。我深爱我的妻子，经过了15年的婚姻，我们一起经历很多事情：失掉一个孩子，同时生了老三来取代老二……今年的关系有点飘摇，我希望赶快风平浪静。我们在性渴望或需求上不太平衡。我太太不晓得我的外遇。我认为它们对我是学习和成长必须的经验，而且我认为这对我的婚姻有帮助，而不是造成伤害。外遇之后，我并不会少爱我太太一点，在我的婚姻过程中，我不断有外遇，而我比以前更爱太太。偶尔来一次随缘的性关系不错，不过我喜欢比较有意义和恒久的关系。我拥有一些美丽的回忆，和某人一两次的亲密经验。我仍然记得每一位和我结合的女人，以我特殊的方式尊敬她们。为什么性必须受到与其他事物不同的待遇，加诸其上那么多规则和规范?”

“结婚25年，我喜欢结婚。我们并非常常同时性趣高昂，但是一旦如此，就太美妙了。我和太太在一起很少无法勃起，她是个变幻莫测的情人。我们结婚时，我有一些乐观的期待：(1)我永远不再孤单。(2)我不会因为需求性而受伤。关于第一点，至少有95%的满意度；第二点，只能达到70%的满意度。另外，我曾经和其他女人有一些性接触，大部分都是随意性的春风一度，双方都明白不会有持续的感情牵

扯。这些经验很宝贵，我希望还有别的经验。我曾经有一段婚外情，我太太不知道，维持了两年。我很喜欢那个女人，非常满足与她的性爱。我不知道如何排解自己内疚的情绪。结束这桩韵事，部分原因是我厌倦了，部分原因是我感觉伤害了我与妻子的关系。”

是的 我有外遇了

“结婚6年。棒极了——我太太和我常常讨论彼此的情感。不过，我不会告诉我太太我和其他女人做爱(不是真爱)。这令我苦恼，我见到的那个女人，独居而且风骚，有一些我太太没有的技巧。”

“我结婚29年，我爱婚姻，我希望能再有一个或两个妻子。婚姻是拥有性关系的最佳方式。我一直保有一到两位爱人，因为我的妻子无法完全满足我。我不喜欢随随便便的性关系，我希望了解这个女人，对她怀有情意。”

“我结婚30年，非常爱我太太，但是和她的性关系似乎比正常来得少。我们俩都压抑很深，不敢把问题拿出来讨论，因此一直忍受着不满足的性生活，我们其他层面都很美满，所以恒久的关系中，性是无足轻重的问题。我所有的婚外情太太都不知道，只有一次，她有点怀疑。我很后悔偷情，但是性的需求太强了。我接受而且能够处理这些困扰，遮遮掩掩、小心翼翼地不让外遇曝光。我的伴侣都能谅解，同时予以协助，其中有些人也有相同的处境，家庭性生活无法满足她。”

“我第一次的婚姻维持了4年半，没有孩子。和第二任太太结婚13年，有3个孩子，我喜爱婚姻。我的女人永远在家，通常每三四天和她做爱一次，而同时我还能够眷顾别的女人，不会影响我在家里的性生活。我爱我太太，而且的确好长一段日子是一夫一妻，但当有机会来临，能够找一个我喜欢的女人做爱，我毫不犹豫，甚至会追求这种机会，因为我喜欢逢场作戏，增加生活的情趣。但是我永远不会和另一名女人牵扯太深，以至于离开我太太。”

“我已经结婚5年，我31岁时结婚，对于婚姻我有矛盾的情感。不离婚是因为我认为我儿子应该在家庭环境中成长。我爱我太太。理想上，一夫一妻是最好的，但是我有外遇，我不知道自己为什么会出轨。我太太全心奉献，是个好情人，而且很忠实。但是我喜欢发展多一点的关系。我的婚外情不只是随缘，它们是慢慢建立起来的，我投入很

深。我太太发现了，她受到很深的伤害。她认同一夫一妻制，不理解为什么我会有外遇。一夫一妻制的好处是让伴侣完完全全忠实对方，这是非常重要的，然而因为将来我还有可能外遇，这种冲突惟有离婚才能解决。我曾经因为这个缘故考虑离婚。”

“结婚32年，美满而且受益良多的婚姻。我太太是个好人，我们很年轻时就结婚了，或许是因为种种错误的原因而结合。但是我喜欢结婚，或许永远不会离婚。我和我太太的性生活从来不圆满，而且一直在恶化，我会选择一夫一妻，但是目前我深陷在婚外情里，我太太不知道。或许这会摧毁我的婚姻，因此很悲伤，因为我真的在乎我太太。然而这段恋情的确美妙，我又不想放弃。我深深爱上这位新的女人，全心全意。”

“我已经和太太结婚26年了，而且很幸福，不想改变它，或是渴望其他女人做我太太。但是我喜欢偶然的外遇，只是换换胃口。一夫一妻的枷锁应该打破，两人生活在一起，日复一日，不可能永远保持高潮。在性生活方面，我像从前一样享受鱼水之欢，不过我不敢确定她是否也像从前一样享受。24岁时，她很漂亮苗条，现在她的身材成熟了，脸蛋有了个性。是的，我有外遇，这并非开放式婚姻的形态，不过我给了她相同的机会和相同的忠告。事后，我曾告诉她这些外遇，她很伤心难过，每一次我都很难受。她不想要有婚外情，而且只愿忠实于一个人。我似乎无法说服她认同这些恋情并不会影响我们的婚姻。虽然每次外遇后都会动摇，但我们仍然相爱，也保住了婚姻。”

“我结婚12年，而且我们历经了所有的过程，从真心相爱到几乎破裂，直到在彼此的协助下慢慢成熟。我们拥有几近完美的性关系，直到5年前我太太似乎失去了她对我强烈而没有条件的爱。我试着接受这种情况，但是情绪由宽容、波动到绝望、愤怒，又回到谅解，或许她正进入一个新阶段。她突然变得凛然不可侵犯，然后有一个月之久，似乎我的欲望令她不快。我有很多次婚外情，大部分是愉快的，而且我太太不知情。我只喜欢不会神经兮兮的热情女人，她们不会想要伤害我、伤害自己，或伤害我太太。”

“我结婚将近24年，我喜欢我的婚姻，家庭的向心力是我生命的基石。我深爱我的妻子，但是最近我们分居大约7个月了。我们结婚原本是想趁年轻时生小孩，但是结婚后的性生活都不理想。她不高兴我有外遇，我发现一夫一妻实难忍受。目前我正在努力，我宁可挽救我的婚姻，也不愿坚持拥有其他女人。”

“我和妻子的性生活太棒了，但开始并非如此。事实上，在她为怀孕所苦的那几年，性对她是一件苦差事。她总是害怕怀孕，弄得两人心神不宁。我开始和其他女人胡搞，发现获得的喜悦胜过内疚的情绪。通过这些结合，我对性了解更多，开始在外面做一些我在家没有尝试过的事情。过一段时间，我可以将一些性把戏引进家庭生活里，这时我在家的性生活开始变得美妙。我仍会有一些外遇，不太频繁，不过它们并不会干扰我对妻子以及家庭的爱与关怀。我的妻子隐隐约约觉察到我需要外在的刺激，她不太高兴。但是她既聪慧又讲理，明白我对家庭以外的性爱态度只不过是追求乐趣的冒险，不会威胁到她的安全。事实上我是反对这个伪善社会强加在我身上的风俗习惯和行为准则，这个社会告诉我要禁绝世俗的享乐，但是社会的本身却是藏污纳垢，男盗女娼。”

这绝不是逢场作戏

“结婚19年，我喜欢婚姻生活，因为这是有保障、便利而且稳定的生活。一开始我是为了浪漫而结婚的，但是结婚11年以后，我开始有婚外情，瞒着我太太，而且至今没断过。我卷入最深的一次是和最近这两年交往的一名女孩。我全心全意地爱她，她在我内心制造了和太太强烈的对比。我的爱人和我在性灵上比较接近，她不像我太太只是‘床上的爱人’，如果她没结婚的话，我会为她离开我太太。”

“结婚35年。我喜欢结婚，不过有时会发现受到太多的限制了。我结婚因为我爱我太太，而且强烈需要亲密、伴侣、爱、热情和分享。结婚限制了我所渴望的性活动。一夫一妻很好，因为它能提供安全感，但是我有婚外性经验，包括至少和5名不同的女人做爱，其中之一是一位年轻的客户，她后来变得太好色了。所有的事我太太都不知道，虽然她知道我和其他女人有交往。我知道教会不会同意，但我不是真的很在乎，不过还是有一些残存的罪恶感。我从不逢场作戏，我喜欢比较亲密、恒久的关系，但是必须分手时，就比较难了断。”

有些回答似乎严重地自相矛盾：

“我喜欢一夫一妻制。但如果我很富裕，会养一大堆妻妾。”

“我结婚20年，婚姻比任何其他我能想像的生活形态更能满足我的需求。我喜欢一夫一妻，对我来说一对一的关系是惟一可以完全分享而

毋须不断勾心斗角的方式。我有婚外情，它增强了我的自觉和信心，也改善了我的婚姻，否则这婚姻会保不住。”

“结婚5年。我觉得结婚比独身有趣，我太太也是我最好的朋友。一夫一妻很好，因为我不认为我能够平等地爱一个以上的女人，这会造成嫉妒并引起麻烦。我有3份婚外关系，随缘的性关系不错但是不要投入太深，因为我已经结婚了。”

“我相信应该维持一夫一妻，不过配偶双方都应该自由过自己的生活，只要不妨碍婚姻关系，双方都可以和他喜欢的对象发生性关系。”

虽然大部分男人只在结婚多年后才发生婚外情，但是并不尽然：16%已婚男人在第一年就发生婚外情，23%发生在头两年：

“我的第二次婚姻目前进入第9个月(我的第一次婚姻维持了14年)，我喜欢结婚。性方面的兴奋会慢慢减退，但是这样的性是美好、稳定、温暖的。不过关于维持一夫一妻，我没有真的做到——我会厌烦。我喜欢追求新的刺激，以及新的人格特质——我对新的领域感兴趣。这些绝对得瞒住太太!有时我会有罪恶感，我必须花很多工夫来掩饰，但是这样我在婚姻关系中才会比较快乐，因为我不喜欢被一个女人‘套牢了’或‘绑死了’。”

“我结婚一年半，非常喜欢婚姻。她在各方面都是最好的，和她做爱很不错。我也和别的女人做爱，但她不知情。这对我没什么影响，因为我只求生理满足，一点也不会影响到婚姻。我的意志很强，如果我知道无法控制，我就不会去尝试。但是有时我会怀疑，我是否应该在结婚前跟更多的女人交往以满足自我。不过，我强烈地感觉我和我太太可以一辈子生活在一起。”

“结婚还不到一年。我们结婚是因为相爱而且需要对方，我想要妻子、家庭，想要有人可以让我照顾，同时抚养一家子人，看着他们长大，人生没有比这更圆满的了。我的婚外情没被发觉，它对我个人非常有帮助，它帮助我更自由地了解婚姻生活。”

“我结婚两年。我结婚是因为我想和我爱的女孩生活在一起，但是不想伤害双方父母。同时婚礼带给我们许多礼物，包括必需品，以及我们买不起的奢侈品。性技巧随着实习和定期使用而进步，但是某些兴奋消失无踪。我发现在做爱过程中我有更多的幻想。结婚不到一年，我

爱上一个新认识的女人。我们各自的婚姻都很快乐，而且像爱对方一样爱我们的配偶。这份爱自然而然产生了性关系，我们都选择了不告诉配偶。我知道这样只会伤害我太太，她没办法了解我并没有少爱她一点。”

有少数男人在非常漫长的婚姻关系中只有一两次的外遇(1%)：

“我结婚28年了。性生活糟透了，不过我只有一次一夜风流。我真是愚蠢到家了，向我太太承认了这件事——部分是因我的宗教背景带来的罪恶感，部分是想小小地惩戒自己一下。那个夜晚跟我的旧情人幽会，虽然过程不是很圆满，却使我恢复了青春，我又可以和太太做爱了!之前我们已经好久不弹此调，后来情况改善很多。”

“结婚17年半，我喜欢。婚姻给予夫妻建立良好性关系的机会，但是双方都得努力。我有一次外遇，但它令人失望。由于事后的内疚，我写信向太太承认。这几乎造成我和太太分居而且可能离婚，我们曾一度失去互相沟通的能力。”

“我过了25年之久的一夫一妻生活。我有两次短暂的外遇，发生在我头脑不清楚、思虑欠周的时候。然而这些外遇意义深远，在当时的

情境里是有意义的，绝不是逢场作戏。”

“我结婚23年。惟一一次不忠实是跟一位朋友的妻子在一起10分钟——这10分钟如置身天堂，就在我家客厅的地板上，大约是六七年前。”

“我结婚33年。在我太太还未生病的前30年，我的确非常喜欢互相的了解和欣赏带来快乐的性生活。我30年没有婚外性经验。在我太太身体出了严重的毛病之后，我和另一名女人发生了关系。我非常小心谨慎，我太太从不知情。而我将它结束了，继续和太太生活在一起，陪她度过癌症末期的最后半年。”

那会是很美妙的经验

大部分男人对于婚外情很少表示内疚或后悔，同时他们也不认为婚外性行为和他们与妻子之间的问题有什么关联：

“我结婚35年。我并不想要任何改变——不过我们的性生活还有待改善。根据现在的标准我们过得相当好。我有几次婚外性经验，瞒着太太。我明白没什么坏影响，也知道有些好结果——每一次的经验都会教我一些‘新鲜’事，让我在家庭里运用。”

“我因为爱情、稳固的性生活及友伴关系而结婚。和我太太做爱挺不错，但是我喜欢尝新。我不喜欢一夫一妻制，它太局限而且太单向了。婚外情对我的影响只有分离时的悲伤，从来没有影响到婚姻，因为我绝不会愚蠢到告诉我太太。”

“我和其他女人有性关系，我太太不知情。它真的没有影响到我的婚姻。不管怎样，我从来没有感到内疚。我是个十足的浪漫派，我不认为我曾经恋爱，我希望能够发现恋爱是什么滋味。”

“我结婚近20年。随着时光流逝，性生活越来越美满。我有过婚外情，瞒着我太太。我一头栽进去，毫无顾忌地爱上第一个女孩。这次经验让我懂得，如果不用心智控制情感，结果会是什么样子，从此以后我就不一样了。我不知道这段恋情对婚姻的影响是什么，我从来没想过我和太太的关系以及我和这女孩的关系有什么关联。”

大部分男人表示婚外情对他们有好影响：

“在我第一次婚姻里我的确有婚外性行为。我太太不知情。对我的影响很棒，对婚姻没有影响。”

“我不断卷入婚外情有20年之久。许多是随缘的，也有一些是长期的关系，维持3～4年。我太太不知道，目前我有两个外遇，这样对我很好。”

有些人表示，婚外情很好，因为那是自我的提升：

“那会是很美妙的经验，提升了自我。”

“我有婚外情。它们将我从几乎要毁灭自我的意气消沉状态中拔出。它没有影响到我的婚姻。”

“我的私情太太不知情，对我有很好的影响——美好的改变，而且加强了我的自尊，因为我很有魅力。”

“有两年我没跟太太住在一起，而且有了外遇，我乐在其中。它让我觉得自己很性感，形象颇佳，几年以后，我告诉太太这件事情时，她认为我的坦白是恶意的行为，而且说我不应该告诉她。不过我真的不认为外遇对我们的关系或婚姻有重大影响。”

“我所有的经验都瞒着太太(如果她有这些经验，我会立刻和她离婚)。这些经验有助于自我的提升，其中3名女人是自己投怀送抱的。”

“大约4年前，我发现自己比以前不满意性生活，这时出现了外遇机会。这段恋情维系了两三个月，频率是一星期见两次面。我太太从来没有发现，从心理层面来看，它大大鼓舞了我，让我神采奕奕。现在我在性方面比较满意，但是仍然觉得偶尔风流一下会令人十分满足，不过要在没有人受到伤害的情况下。”

有一位男士表示：

“对我的影响是关于男性雄风这类事，意思是，它证明了我的男子气概，或许是证明给自己看。”

还有其他人表示，婚外情帮助他们保留或者发展出更独立的自我：

“一夫一妻是个难题。现在我逐渐相信，无论如何对我来说，必须有一些婚外情的空间。婚外的接触帮助我更深入了解自己，证明我自己到底是怎样的一个人，了解自己新的层面。”

“目前的经验对我很好——让我看到自己很性感，而且感情丰富，这是我在婚姻中未曾有的体验。”

“对我个人的影响是很愉快的，我发现自己已经遗忘了什么是爱、亲昵和关怀，及如何付出，如何承受。”

“我结婚6年，几乎全盘接受从小被教导的关于信任和承诺的观念，不过我喜欢同时有好几个婚姻。最近3年我有3次外遇，这些关系不是完全公开也不是完全偷偷摸摸，只不过有些事不加理睬，还有很多事略而不提。它们没有改善我的婚姻，因为它们并非婚姻的一部分。但是它们改善了我的状况，培养了我的独立人格和自尊。虽然我一直爱着妻子，但我们的性生活伤痕累累，而且常常转移到其他领域。我不知

道这些关系越来越公开的趋势是表示我的婚姻变得越来越开放，还是它正在死亡。”

“很难抉择要过哪一种生活，保守体制的一分子，还是自由。我不在意别人怎么看我。目前，我和我太太过着稳定、受人敬重的生活，但是拥有长期的婚外情让我享有另外一个圆满的人生(‘真正’的我?)。我知道这是欺诈，但是我不晓得不这样做如何对自己忠实。”

有些人获得性经验：

“在我比较年轻的时候，我会搂搂抱抱，全身爱抚，但是守住道德防线，反对没有婚姻关系的性交。维系20多年忠诚的婚姻关系之后，我第一次出轨，而且第一次(包括我的婚姻)在对方兴奋之后，没有停止做爱，继续进行——为她也为我——感觉太棒了!我感觉自己是更好的男人和情人。面对我的妻子和婚姻我没什么罪恶感(反正她不是真的想要我)。而且好像从十几岁以后停止发育的性欲又开始滋长了。”

我 欺骗了我太太

或者单纯的享受婚外情：“结婚4年半。婚姻使得性受到很大的限制。我有两次外遇，令人满意，兴奋，同时情感上得到很大的满足。太太都不知情。”

“我很高兴在家庭以外得到我所渴望的，并且享受那种刺激和冒险的滋味。”

“婚外情对我的影响就是重新肯定自己，恢复青春活力以及兴奋。”

不过，婚外性行为不一定都是正面的经验：

“虽然某些外遇能够增强自我，但有些外遇则伤害了我。”

“我有过瞒着太太的私情。这些外遇的教训是：我的婚姻虽不美满，但是好过失掉婚姻，变成孤孤单单一个人。”

“我已经结婚5年，而且喜欢我们的关系。在我们错开工作时间，见不到对方的低潮期，我们各自有一段私情。我发现一件很奇怪的事，那就是外遇期间，我只和那个女人上床一次，因为我已经习惯了我太

太，我发现自己和那女人做爱放不开来，结果一整晚都无法达到高潮。我不知道是罪恶感作祟，或者是这个女人的身体特征不一样，不过我真的觉得很奇怪。”

极少数人表示内疚：

“我热爱我的婚姻。我有婚外情，但是很少发生。外头的性行为必定带来相当强的罪恶感，不太可能增强婚姻关系。”

“目前的外遇对我的影响是罪恶感，这就是为什么我们必须摊牌的原因。”

“我欺骗我太太，感觉内疚——低级又卑鄙。”

“我认为婚外情一定会被怀疑，但是无法证实。我感到内疚，而且大半是因为我想要对自己诚实，所以结束了婚姻。不管怎么，在婚外情开始之前，我们的婚姻已经动摇了。”

“结婚5年。现有婚外性行为，但是瞒着太太。我觉得内疚，但是也觉得我需要这种改变。”

“目前我和第二任太太结婚3年。我喜欢结婚。我们紧密相系，再也没有比家更温暖的地方了。但是在外面，瞒着太太，我的确跟别的女人发生性关系。我觉得不光彩，而且它几乎破坏了我的婚姻，因为我太太感觉到了。”

“我的第一次婚姻有外遇，我太太不知情。它没有伤害我的婚姻，但是让我心里很不好受——每一次我的良心都会谴责我。在目前的婚姻我从来没有婚外情——一次也没有。现在当我回顾时，婚外情给我最大的收获就是一次高潮。”

“我有瞒着太太的婚外性经验，我觉得对不起她。我感到强烈的悔恨，自责不已，但还是继续下去……总是害怕被逮到，失去一切(这是我活该)。除非霉运当头，我很谨慎处理，不让这件事妨碍我的婚姻。而且我必须承认，有时，一阵子风雨飘摇后，借着与另外一名女人的私情，我能够重新恢复婚姻的联系 ——毫无疑问是出于内疚。这样做，让我觉得偿还了一点债，我总是同情她，想要真诚关怀她。所有这些内疚情结的反应，让我合理化了自己的冶游。”

“我已经结婚20年，我喜欢婚姻，但是遗憾失去了自由。我真的相信一夫一妻制，但是我天生的本性绝非如此。我有一些婚外情，虽然瞒着我太太，她仍然可以感觉发生了什么事。这对我有坏影响，因我不喜欢自己不忠实，我不快乐，但是我觉得我必须有更多的性，因我需要，而且我不希望遭受挫折。我很容易被女人诱惑，似乎我能够爱上所有我遇见有趣的女人，但是很快就不那么在乎她们了。我太太是惟一让我深深依恋的女人，因为她的才华和人格，然而我们的个性不同。”

对有些人来说，罪恶感只是一时的：

“一开始，我痛恨我自己，然后我就习惯了，而且喜欢。”

“我曾经有一次非常偶然的、没有情感牵扯的婚外性行为，我太太不知道。几天以后我觉得难过，不过，后来就不再感到不舒服了。”

有些人尝试过婚外性行为，但是并不喜欢：

“我喜欢一夫一妻，因为如果我不只和一个女人发生性行为，内心的交战和自责太苦了。”

“我不在乎同时拥有许多关系，我只是发现自己处理不来。”

“我躺在另外一个女人的床上，想起我对妻子的伤害有多深，于是我哭着入眠。然后回家——那才是我的地方。”

“我已经结婚29年，我非常喜欢婚姻生活。我会结婚因为我和妻子彼此相爱，而且在我们结婚时，立下了誓约，绝不离婚。我们结婚是因为我们想在一起，同时营造一个家庭。婚后性生活非常和谐——不必害怕性病、不必害怕插足。在一夫一妻的情况下，你只有一个人可以爱并给你满足，使你倍加珍惜——生理上、心理上以及性方面。我只有在婚姻初期出轨一两次，那只是单纯的性交，当时我太太并不知情，不过后来我向她坦白了。对我个人来讲，婚外性行为空虚又寂寞，而且几乎摧毁了我的婚姻。”

“在最近的一次分析里，我已经下定决心，婚外情是无聊的，而且对太太或者偶合的伴侣都不公平。”

“结婚超过30年。至于外遇经验，我有两次，一次发生在我第一度的婚姻，一次在第二次婚姻里。性方面来说，两次恋情都很短——或许只有3～6次的接触。给我带来恶劣的结果，我充满罪恶感，觉得自己是天字一号大傻瓜。我不适合婚外情。”

仍然平均一星期做爱五六次

“只有一次外遇经验或者说是通奸——跟一个朋友的太太。我觉得真是道德堕落。”

“我比较喜欢高品质、有意义的一夫一妻关系。我有几次外遇，不过因为是婚外偷情，它们总是蒙上一层阴影，弄得情感和体力疲惫不堪。”

“我有一次婚外性经验。我觉得内疚，因为我应该只和太太做爱，此后再也没有发生了。”

“目前我正绞尽脑汁在想，我是否真能安于一夫一妻的考验和价值。坦白说，我想我可能比较倾向于此，而不喜欢到处风流。后者流于肤浅，而且难以维系。然而一夫一妻的关系，如果根植于相互的成长、共享以及相互支持，的确会为个人的生命增加深度与意义。至少

这是我在自己的生命里刚刚开始体验到的。”

婚外性行为对你的婚姻有什么影响?没有告知太太的男人最常回答：“没有影响。”

“我有外遇，能够满足我个人的好奇心及求爱的欲望。对我或我的婚姻没有任何影响，除了可能在性技巧方面有某些进步。”

“我已经结婚7年。我不喜欢一夫一妻制，它太容易变成某种

形式的监牢。我有外遇，我太太完全不知情。它一点也没有改变婚姻生活。”

“我已经结婚5年。我有一次婚外同性恋的经验，我太太不知道，对我或我的婚姻都没有影响。”

“我瞒着太太偷情。它让我觉得不错，而且对我的婚姻没有影响，因为我爱我太太。”

“我结婚29年半。有几次外遇，太太不知道。对我或我们的婚姻都没有影响。只要我不觉得内疚，不需要向她坦白、要求宽恕，就伤不到我或她，因为我还是保持着我的浓情蜜意，永远温柔地爱着她。婚外情好像从自己的生命偷出一些时刻，跟当时吸引你的女人在一起。”

“它既无益也没有伤到婚姻，这场婚姻几年以前就宣告死亡了，不过它让我了解我还能被别人接纳，减少了我对妻子的怨恨。而现在我连一点也不怨恨了。”

“虽然我已经结婚25年，我没有长期守着一夫一妻的形式，我也做不到。一夫一妻对我这样一个聪明人毫无意义。我的确喜欢逢场作戏，它令人激动，受益良多，而且颇富冒险性。我的风流韵事瞒着太太，一点都没有影响到我的婚姻生活。”

“26年的婚姻生活充满了极大的喜悦，在获得友伴与同情的喜悦下，那些挫折微不足道。早年的婚姻生活是纯粹的喜悦，充满难以置信的兴奋。我的配偶一直是甜美、体谅的，在性方面比我还要活跃。总之，我排斥偶然的性关系。但是在独自旅行，感到寂寞时，我有几次愉快的经验，但是整个看来，在外面和别的女人做爱不过是一种放松，最好的跟自慰差不多，最坏则是大失所望，而且浪费时间和金钱。这些性行为对我或我的婚姻没有长久的影响。”

“结婚21年。结婚几年之后，婚姻就开始腐朽发臭了，尤其是妻子不再怀孕以后。我喜欢偶然的性关系，会增加‘人生的趣味’。这些一直瞒着我太太，对婚姻没有影响。”

“结婚27年半，一年一年过去，婚姻和性生活变得越来越美满。我的确有外遇，瞒着太太。除罪恶感之外，没有影响。”

“我有许多婚外情——我太太不知道，有许多是她的密友和同事。它们对我的婚姻或我没有任何影响，我们仍然平均一星期做爱五六次。”

几乎有同样多数的人表示婚外性行为(妻子不知情)有助于婚姻，或者让婚姻能够运转，因为外遇使他们能够守住婚姻：

“结婚21年。我能够接受婚姻，也可以离去。我认为自己是赞成一夫一妻的，不过我有一位情妇，我太太不知道。外遇改变了我的生活，让我能继续前行，让我对家人负责。这是发生在我身上最好的事。我的情人也有自己的家庭，她也爱她的先生和小孩，我们的关系是坦诚、开放的。”

“结婚26年，性或许是我生活中最重要的部分，但对我太太来说，性无关紧要，所以我有外遇，她不知道。外遇让我能够继续身为家庭的一分子和主人，而且带给我所需要的自我满足。”

“我有瞒住太太的外遇。这使我的人生更美好，而且更容易守住婚姻。外遇让我放松自己，尤其是在扮演父亲角色时。”

“一开始我对外遇感到有点内疚，但是自己辩护说，这样对我很好，也不会伤害我的婚姻。我想外遇真的有益于我的婚姻，因为这让我不再因为妻子的性冲动没有我这么强烈而恼怒。外遇发挥了缓解紧张的效用。”

“我有好几次外遇。就我所知，我的太太从来不知道——她没有真正逮到我。婚外情带来的影响是维系了我的婚姻，我不相信我能够接受27年不满足的性生活。如果我的婚外情曾经改善我的婚姻，我也有理由相信某些和我偷情的已婚妇女也改善了她们的婚姻状况。”

“我和太太过了很多年痛苦的日子，我们准备分手时，我遇见了一个女人，她认为我很棒，是了不起的情人。我的性生活得到满足，不必再逼迫妻子，这对我的婚姻大有帮助。”

“35年的婚姻生活里，至少有25年我不喜欢。事实上我一直不喜欢婚姻里的性生活，很少得到满足。所有的外遇都很圆满，我变得比较快乐，因此能够将婚姻角色扮演得比较好。有时我怀疑太太起了疑心，甚至可能在吃醋，反正我们的关系大多是紧绷的。头25年我很忠实，在‘踏出去’之前，已经经历太多悲惨的日子。那时我想我不可能更不快乐，或是更悲惨了。

我跟妻子以外的女人做爱

“多年以来，我一直跟妻子以外的女人做爱。我太太模糊地知道一点。她不喜欢，但是只要我不把这事带进家门也不谈它，她就随它去。这

对我的影响是让我保持‘青春’(生理和精神两方面)，让我更有魅力，更敏锐。被人需求和欣赏是很好的。对我婚姻的影响是正面的，因为如果没有婚外性行为，我不可能待在我妻子身边。”

“外遇最初7年，我只有一个女人。此后好几年，我婚外的生活相当活跃。我想从形形色色不同的女人身上，得到更多对女人的了解，在我需要的时刻，我的自我得到许多支持。我发现婚姻不只是性，这减轻了我太太部分的压力。整个来说，对婚姻的影响是正面的。”

“我结婚22年。至于一夫一妻，我赞同也不赞同。赞同的是，这份特殊的亲密关系就是我所需要或想望的。反对的理由是一夫一妻的关系不是人生的全部。和太太或者孩子口角后，去享受另外一份不同的关系：安静、没有争执、没有期待，是一大慰藉。我的婚外情是很坦诚而且不为人知的，对我而言，外遇的感觉很好，而且通常在和另一个女人做完爱后，我可以更优雅地扮演丈夫与父亲的角色。我从来没有罪恶感，因为我总是以家庭生活为第一优先。如果有影响，对我婚姻的影响是正面的。”

其他人表示秘密的婚外情让他们更关心妻子：

“我喜欢结婚，但是偶尔一点变化是有益的。我有一两次外遇，一次维持了18个月。那是在我太太告诉我不再做爱了(争吵)以后发生的。这个女人比我小21岁，真的是一段恋情。我太太不知道，结果它改善了我们的性生活，因为我变得更努力和太太做爱。这或许是因为内疚，或许是想要掩饰，或许两者都有吧。”

“结婚11年。有时我喜欢，有时我不喜欢，视情况而定。但我不想离婚。我的私情太太不知道，在做爱时我很享受，但过后会有罪恶感，因为我知道我的妻子非常正直。然而我必须说，外遇让我更懂得欣赏、爱护我太太，为什么?我也不确定。”

“外遇让我更欣赏我太太，这是女人无法理解的事。”

“我已经结婚25年，而且很喜欢。我的外遇增强了我和妻子的关系，同时让我精力充沛。我们结合时心满意足而且快乐，如果我的妻子有外遇，那是她的私事。我们在一起仍然很快乐，这才是最重要的。”

“外遇让我更尊敬、佩服妻子。我会看到和‘另外一个女人’在一起时自己的行为，因此明白我是怎么对待妻子的。不必说，我会改变在家里的态度。但是这么一来，她会猜我有了外遇。”

“这些经验大大增强我在性方面的情感，而且增加我对妻子的热情。”

有些人暗示，他们的私情一旦曝光，妻子在跟他们做爱时会更激情——一种性勒索：

“我的外遇大半是偷偷摸摸的。几年后，我发现告诉她这些事让她好一阵子变得非常激情，所以我甚至假造一些来替她充电，好满足我生理上的饥渴而不必去找妓女或一夜风流。我们做过几次婚姻咨询，她变得比较激情，维持了几年之后又冷淡了。”

“我有一次外遇，瞒着太太。后来因为内疚我承认自己的鲁莽，但是这对我的婚姻带来戏剧化的变化，我太太有一阵子如狼似虎，而且我们的关系改善了。”

几乎没有男人提到这种偷偷摸摸的行为伤害了他们，或者伤害了他们和妻子的关系：

“我是赞成一夫一妻的，因此同时和一个以上女人保持关系令我困惑不安，我宁愿将所有的精力集中在一个人身上。我有两次外遇，我太太不知道，但也使我的婚姻变得怪怪的。”

只有少数人表示外遇破坏了婚姻，因为造成他们和伴侣之间的隔阂：

“外遇阻碍了我与妻子之间的沟通，或许是因为罪恶感作祟，我们变得更疏远。”

有些男人表示，婚外情一旦曝光会伤害婚姻，不过对个人的影响还是正面的：

“我结婚10年，我热爱婚姻，我有美满的婚姻，也有几次婚外情。当外遇曝光时，给我的婚姻带来了厄运。我的妻子感受到威胁，说要离开我。”

“我的婚外关系对我大有帮助，从每一个女人身上我都学到很多，得到成长。而且只要我太太不知情，对她也大有益处，因为我变得更加亲

热，更愿意付出，而且更有人性。但是当她知道后，却变成了一场灾难。我从来没有给她足够的爱和安全感，好让她可以容忍别人的存在。”

有人表示，一旦曝光，在经过讨论之后，改善了婚姻：

“结婚23年，我热爱婚姻。我结婚是因为我遇到一位非常好的女孩，直到今天她还是很棒，而且我非常爱她，我不想失去她。和她做爱很满足。我在各方面都非常敬爱我的妻子。

“我有婚外情，好几次。其中有两次拖得久了一点(我不想详述细节。我太太可能会发现这份问卷，拿来阅读，我不想伤害她)。我目前没有，而且也不想再有了。我太太像老鹰一样监视着我，一分钟都不相信我，我正在努力获取她的信任。

“在我太太发现一桩婚外情时，我们开始努力修复我们的婚姻，同时建立更好的关系。现在我是世界上最快乐的男人，我们的性生活获得很大的改善，因为我们都努力要让对方快乐。我太太现在不那么压抑了，我还是不相信她可以完全放得开，同时完全了解我的性欲。不过，她是一位了不起的人，她忍受我、爱我、帮助我安定下来。她是男人完美的妻子，也是男人想要共度余生的爱人。但是我相信在婚姻生活中，每一位已婚男人都应该至少有一次美妙的婚外情。”

离婚或者威胁要离婚

“因为我太太‘坚持不放’，并且试图了解，我们的关系增强了，同时让我们更紧密相系。但是在过程中我被连根拔起，荒废了工作，而且失去正常生活的能力。”

只有少数男人表示，妻子发现后，吵着要离婚，或者真的离婚了：

“我有上百桩瞒着太太的婚外情。它们带给我轻微的罪恶感，带给我太太的则是离婚。”

“我在婚姻之外惟一做过的事是抚摸其他女孩的胸部、屁股、背部以及亲吻、搂抱。我太太直到最近才知情，在她发觉时，这种事情已经过去两年之久，但这几乎要毁掉了我的婚姻。”

“在我4次婚姻里，有无数次的外遇。最后每一位妻子都会发现，每一位妻子反应都类似——离婚或者威胁要离婚。和她们讨论时，任何解释她们都不接受，她们拒绝去思考为什么会发生婚外情。”

“我结过两次婚，第一次维持了24年，第二次一年。我第一次婚姻里有外遇，太太不知道。婚外情对每一个人都有不好的影响，而且结束了我第一次的婚姻。”

有些男人表示外遇是非常宝贵的经验，帮助他们改变，同时挣脱令人不满意的婚姻:

“我结婚后有婚外性经验。一开始我太太并不知情，但是最后她还是发现了。这些经验帮助我发现自己，我就是我，并没有绑在一个不切实际的关系上(我的婚姻)，当时婚姻已经不是建立在个人基础上，而是基于合约关系。”

“28岁时我再婚，目前我们正准备分手。婚外情对我的影响是提醒我，我现在的处境是多么虚伪。”

“我结婚8年。我喜欢婚姻，但是我讨厌别人唠叨。我有两次婚外情。第一次几乎弄砸了我的婚姻，它像一块香皂在浴缸里载沉载浮。第二次外遇达到了目的，现是我是快乐的离婚男子。我仍然跟帮助我甩掉了太太的女士在一起，她同时也甩掉了她的丈夫。她是我最好的朋友。我可能会再度结婚，如果我不喜欢，我会再离婚，现在我已经发现这太容易了。”

“我和太太结婚3年，我真的很喜欢她。我们结婚是因为我们相爱，结婚使得我们的性生活非常圆满，而且更能享受其中乐趣。我赞成一夫一妻，这似乎是生活的正确方式——只要你找到正确的伴侣。在前一次的婚姻里我有外遇，当时我太太不知情。这对我的影响是大大的

觉醒，因而结束了一桩乏味、无趣、令人挫折的婚姻。”

“在我第一次的婚姻里，我有瞒着妻子的性关系。我在家里得不到任何乐趣，所以我往别处寻。对我个人没有影响，我觉得我只是需要去爱一个人。谁晓得，它帮忙结束了一桩可怜的婚姻，结果似乎很圆满。”

“我已经结婚3年。我热爱婚姻，等到这场婚姻化为灰烬，我计划再度结婚。我发现我的性生活褪色了，因为她选择保持现状，而我希望实验求新。现在我发现趣味相投的人了，我和她陷入热恋。我的婚姻受到伤害，因为我把所有的爱给了情人。我不知道在我离开太太之后，是否还会跟情人在一起，但是她让我明白，我和妻子的关系欠缺的是什么。”

“结婚26年。我喜欢结婚，然而我和妻子最近协议分开。我们离婚并非因为不快乐的性生活。事实上，我们美满的性生活维系了婚姻，否则其他因素早就毁了它。我有两次外遇。两次几乎相隔10年，都发生在我生命的紧要关头，我充满了罪恶感，所以我告诉了她。对我而言，两次关系都缘于共通的嗜好，这对我相当重要，而我太太却没什么兴趣。想要让她参与会引发冲突，争执我在这些嗜好上耗费的时间和精力。外遇澄清了我们关系里最重要而难以解决的情感和理智上的问题，然后产生了成熟的协议——结束我们的婚姻——认命了。”

有些男人表示婚外情不过是鼓励他们将婚姻维系得更久，超过他们后来所希望的：

“外遇让我保持活力而且满足，因此能够守着婚姻(我太太‘不计任何代价的目标’)，直到我发现太累了，而且觉得对谁都不公平，因而离开了。”

“我有很少的婚外情，我前妻都不知道。我不是真的乐在其中，其实是一种绝望的快感。后来我觉得有点空洞和乏味。外遇或许延长了我早该结束的婚姻，因为这样可以缓解紧张的局势。最后，停止外面的游戏，面对我的人生，这才离了婚。”

大部分男人觉得不涉及爱的外遇比较能够接受——这是指和妻子互相争风的爱：

“我不认为一夫一妻制像情感忠诚度那么重要。外面的性行为没什么不好，只要不当真。”

“结婚29年，我的外遇纯粹是生理上的，而且一开始我就明白告诉那女人，双方随时都

可以叫停，没有异议或附带条件，这样就不会弄得太认真。”

“结婚16年，我最快乐的时刻是和太太、小孩在一起。我的关系多年以来都是守着一个女人，现在我不想这样了。去年或前年开始只是逢场作戏，如果我和某人情投意合，性会使情况更加美妙。除了婚姻我不想要任何认真的感情，我太太不晓得我在外面风流。有时我会因为罪恶感而苦恼，不过绝不会太严重。外遇似乎会加强我这方面的婚姻观念。”

大部分男人不会形容他们的私情是爱得最深的时刻，同时大部分男人觉得对外遇对象的“爱”应该屈居于对妻子的爱之下。

我知道她会小心谨慎的

某位男士对他和一位情人关系的描述值得详加引述，可以看出典型的投入程度，以及整体的趋势：

“结婚14年。有高潮有低潮，但是随着我们的成熟，似乎大部分是停留在高峰。婚姻中一股坚实的力量是性。性对我们双方都很重要，而且我们常常尝试新点子，阅读性方面的文章或书籍，并且从各方面尝试提升它的境界。

“8个月之前，我的婚姻渐渐出现危机——姻亲的困扰、妻子体重的增加(我很苗条，厌恶肥胖)、孩子教养方式的争执等。我没有积极寻求婚外关系，但是一个机会出现了。我俱乐部的经理病了，必须找人顶替。M似乎是这份工作惟一的候选人。她27岁，离了婚，有一个孩子，目前跟着她的前夫。她很漂亮、苗条、世故、老练。我跟她面谈，她符合一切资格，被录取了。

“大约一个星期之后，我向她倾诉我的婚姻‘发臭’了，她表现出兴趣。因为出差行程的安排，我可以有很多时间跟她在一起，只要在旅程一开始或结束时多延长一夜。她没有钱也没有车，而且喜欢开我昂贵的进口轿车。不久我们就不知不觉躺在床上了，同时我出城时就把车子借给她，这些我太太都不知道。

“M和我太太对比强烈。她在16岁时就有相当开放的性启蒙，17岁开始和前夫同居，19岁怀孕，怀孕第8个月时结婚，25岁离婚。她告诉我她和50或60名男人上过床。我和她第一次做爱是在她的公寓里，那晚我应该‘在开会’。我们喝了一两杯，我开始握住她的手，告诉她(非常诚实地)我真的很喜欢有她作陪。然后不断地亲吻、爱抚以及抚弄她的胸

部。不过，她有她的休止符，不能性交(她说)。当时我没有想到要求她吸吮我的阴茎。这整件事情的新鲜劲儿令我陶醉不已。

“接下来一星期，我又把昂贵的车子借给她，而且出外旅行两天。她到机场接我，我们再到她公寓。似乎在我们俩心中，性是第一要务。我冲了一个澡，然后发现她躺在床上，光着身子。我们有非常美妙的性交。第二天早晨又重复了一次。当时，我感觉她两次都有高潮，稍后她告诉我‘只是高峰’。一星期之后，在另一次出差后，我们又重复同样的场景。接下来的几星期，我们到远方一个城市参加俱乐部大会。和M轮流开车十分有趣，她技术很好，而且开得很猛，她让我的车子使出浑身解数。

“会议之后，我们的性生活走下坡了。有一天晚上我试着握她的手，她似乎在肢体上拒绝我，我不了解什么原因。不过我们还是常常接触，因为她的工作需要和我每日接触，而且我还是借她车子。在我启程出差或结束时，我会在她的公寓过夜，希望我们的关系能够改善。我们共用她的小床，但是只是亲亲嘴而已。

“有一天，她以前的男朋友看见她在车内，打电话告诉我太太。我太太正出国做3个星期的旅行，她在凌晨4点打电话质问我，我承认借她车子，没别的了。我真的需要M精神上的支持，但是她并未伸出援手。我非常失望，但她就是不想卷入，我们越来越疏远。圣诞节我送她一份小礼物她很喜欢，但她却说：‘你不需要送我圣诞节礼物。’她有两位新男友，都是大学生，一位22岁(他非常成熟)，另一位是19岁。

“新年一开始，M在工作上的表现迫使我必须做点改变。那是非常不愉快的场面，她认为我是在报复她不关心我。大约一个月后，我必须打电话给她以解决酬劳问题，她在电话上很斯文，甚至是愉快，我很高兴也很惊讶。我们很快结束了金钱方面的对话，然后转移到我们的情感。我们认为，如果我们不试图将生意和私人关系连在一起，情况就会好多了。她提醒我，她并没有大肆宣扬我送礼物给她、和她做爱等等。我说我知道她会小心谨慎的。

“差不多又过了一个月，我没有和她交谈过。有一天早上我进到办公室，惊奇地听到秘书告诉我她来过电话。我打回去给她，她说她正要进行一次较大的腹部手术，还没找到工作，我能不能先把税退给她，我同意了。在我到她的公寓谈退税问题时，我们轻轻地接吻，她似乎已经忘掉我辞退她时的不愉快场面。接下来的星期一是一个春光明媚

的日子，我们去乡村吃午餐，她开着我的车。我们谈到性，但是并没有任何动作。

“3天以后，我们又共进愉快的午餐，然后她必须为即将到来的手术去拜访医生。我提议‘下午做爱’，但是她没什么兴趣，然而我们还是过得很愉快(那是我的生日)。她在餐桌上亲吻我，祝我生日快乐，我们真的感到飘飘欲仙。然后我们开始详细地讨论性——她和P、和G、以及跟我的关系。做爱时的沟通我的评价居于中等；P，她的前夫非常善于甜言蜜语；而G则几乎一言不发地搞。她似乎乐于炫耀她和别的男人的关系。有一晚我在她公寓，她从凌晨一点到四点离家去‘拜访一位朋友’，还有一次她由那位19岁的男友陪同到机场接我(深夜)。最近一次，我在她公寓时，她打电话给目前的朋友，而且让他知道只要我一离开她就会过去。

“这一切对我个人的影响是非常正面的，M为我的生活开启了全新的领域，我和她的关系让我对女人产生比较正面的全新眼光。她也给予我多年以来第一个崭新而重要的性关系，然而我们都明白我们并不爱对方，长期的关系也不在我们的预期之中。我们继续会面，我希望我们能有更多的性，因为她带给我两次美妙的高潮，我应偿还，而且我知道我可以带给她高潮。

我爱她 我想我依旧如此

“至于未来，既然M不想拥有任何长远的关系，也需要钱，而且我的精神支持可以派得上用场，或许我会继续和她保持关系。目前我正努力帮她利用她可观的天赋赚点钱，她需要有计划地促销自己的天分，更甚于需要钱。这些都带给我很大的满足，我真的想要帮助她，她一直受到生活的折磨，虽然没有美满的婚姻，我想我可以帮助她，并且由此得到快乐。

“对我婚姻的影响?虽然我极力否认，但我太太不相信我没有和M上床。然而她已开始忘掉这件事，把精神放在我身上，这件事的结果对我们的婚姻带来正面的影响——情感和性生活方面。

“今天，M到机场接我。她过了糟糕的一天——必须搬出她的公寓，还拿到一张违规停车的罚单，然后她打电话给前夫，想要见见7岁大的儿子，被拒绝了，她和我去喝酒，然后到她的住处。我告诉她好好地哭

一场，她照做了。我非常替她难过，但是感觉我终于打破了她的矜持，可以给她一些真正的情感支持了。帮助一个帮过我很多忙的好朋友，这种感觉真好。我确信如果我坚持，我们会做爱，但是此时此地似乎都不适宜色急。”

事实上，上述答复，并非我们收到惟一一份让我们感到似乎有某些压力加诸女性雇员身上，要和已婚的老板发生关系，如下列答复所述的：

“弗兰丝搬走前，曾经为我工作。我训练她，同时我们拥有良好的工作关系，现在她在别镇为一个她无法忍受的男人工作，然而她当初搬家是为了跟随她当时的男朋友。她非常有进取心，现在想要再度回来总公司，或许有一个机会，我的上司要辞职，而在这一州我是最有可能接他位置的人。她有资格担任我的工作，而且对她不仅是升迁，还是个大展鸿图的机会。我的经理信任我的决断，她是否能得到这职位，我十分有影响力。

“我和她有一种特殊的关系。过去，我们一直保持柏拉图式的交往，直到最近一起到旧金山旅行4天。花了两个晚上我才将手伸进她的裤袋里，最后一晚我和她整夜在一起，然而除了爱抚之外，我们并没有性交。我的感觉是：恨死了。

“公司里还有另一名女孩，最近我对她发生了兴趣。她是我所见过最可爱的小东西，有一天我必须去拜访邻镇的分公司，发现她在那儿工作，在那天的行程里，她提到那天是她的生日。因为我有一个习惯，在出差到手下工作的地点时，会约他们出去。是我安排了美好的意大利晚餐，生日卡、生日蛋糕、酒、一大堆赞美，完整的攻势。我得到的是30分钟的长吻(当然是由背部抚摸开始)以及吸吮奶头，我是这方面的能手，不管是否有情意。她让我感觉温暖，像个男人，而且被需要。但是她很害羞、不开化，和州警约会，而且不爱说话。这些我都不喜欢。

“我和妻子的关系不错，可是她无法在性方面热情或创新。她对我做了许多让步——让我看我喜欢的电视，和我聊天，倾听我的烦恼，爱我而且常常表达出来，我需要时她都会在，同时给我忠告，还有成千上万个优点。最糟糕的是现在我好像是个杂耍者，同时用手丢3个球，一失手就会带给我很大的麻烦，而且严重伤害到我太太，这是我不想要的结果。”

有极少数男人认为，有爱的婚外性行为是比较可以接受或正当的：

“我觉得婚外性行为无所谓，如果我对一个女人的感觉是如此强烈，否认它们比顺着感情走更不诚实。我已经结婚16年，但在去年我爱上另一名女人，我们做爱，跟她在一起似乎再‘自然’也不过了，情感是如此超脱，似乎跟我的婚姻一点关联也没有。我也爱我的太太，但那是不一样的爱。我的新爱情并不会改变那份爱。”

一些颇不寻常的答复道出了他们对情人深挚的情感：

“我最伟大而且惟一的恋情发生在几年前。它唤醒我最初和妻子在一起时的回忆，不过更成熟、更开放、更加满足。我们已经相识，并且在一起工作了好几年——在工作上和社交上都喜欢与对方做伴。我们都喜爱我们的配偶，但是会彼

此分享生活上的小烦恼。我们都有年纪相同的小孩，同样以他们为荣，后来她丈夫因为工作必须搬到另一个地方，她留下来等学年结束，并且卖房子。有一天在谈到未来，以及我们会多么思念对方时，我们不知不觉手牵着手。从此以后，我们的关系变得更亲密。当这段恋情结束时，我非常沮丧，我仍然盼望有一天能再续前缘。”

“结婚18年。有一次心神俱裂的外遇。我爱她(我想我依旧如此)，远远胜过我其他的经验，而且它几乎毁了我的婚姻。我太太始终不知道为什么，她只认为我自然而然变成一堆狗屎。我不知道如果不是因为调工作离开这个女人，事情会如何演变。现在我已下定决心爱我太太，而且公平对待她，所以我们的婚姻又稳固了，其他的外遇没什么特别的影响——只是有趣。”

“我只有一段恋情——到目前为止。带给我的影响是大大地丰富了我的人生——太美妙了。我爱这个女人胜过其他任何女人，她很有趣，令人兴奋，包括生理和知识两方面。她很美丽，是好得超乎想像的情人。我必须承认，似乎没有任何办法让我可以娶她为妻，所以不论任何情境，只要可以和她在一起，我都非常珍惜。这份关系增加了我的快乐与喜悦，使我更爱生命，因此它甚至美化了我的婚姻。”

婚姻是借爱来维系的 不是性

“我被她的外貌强烈吸引。她为我付出的远超过一个人有权要求别人的。她同时是情人、朋友、姐妹、母亲、密友和顾问，在生命中我首度发现自己及自己的才华。那是一种我们互相归属的感觉，而我就是那个能带给她快乐的人。去做那些能让她快乐的事，是我最大的享受，现在依旧如此。当我明白我在恋爱时，我感到非常激动，有点害怕但又非常快乐。问题是我有太太，还有很小的小孩，这种情况让我们两人陷入困境和焦虑。”

“目前我陷在两份关系里——一个是我太太，另一个是女律师同事。我和女同事的恋情是我12年最最认真的一段婚外情。这种情况让我在感情上十分迷惘。我和太太之间出问题已经两三年了，我不确定我们的婚姻是否还能挽救，但我还没准备放弃。虽然我心里十分清楚，目前我爱这位同事胜过我的妻子。我很坦白地跟这位女同事讨论过这个问题，她和她先生的处境也很类似。也许我太太怀疑我跟别人幽会，但她没有表露。

“我和这位女同事的关系中，最美妙的是我对她那种少男式的疯狂迷恋。跟她在一起，情绪永远是亢奋的，她是与我有长期关系的女人中最性感、性欲最强烈的一位。和她做爱是我曾有过的最美好的经验。她的心思灵活、愉悦，配得上我的幽默感。

“虽然对她有这么多的感受(还有更多)，我也很理智地意识到，总有一天，我们的迷恋必定会冷淡下来，淡到可以合理承受的程度(我们已经幽会 4个月了)，我无法想像我如何面对这种情景，我想不出满意的解答。我对太太有强烈的热情、关怀和敬意，想到要放弃这个婚姻让我非常痛苦，但是我深爱这位女同事，不能想像永远这样偷偷摸摸下去，不能公开做伴。”

陷入外遇深情的男人中，只有少数考虑要离开妻子：

“我已经结婚20年，大致说来很喜欢，然而目前婚姻出了问题。我最近有一段恋情，维系5个月了，那是非常强烈的情感体验。我已经忘记了深挚的爱具有多么强大的力量，它真像一股暖风吹拂过心灵。我终于跟太太讨论离婚的事，不过我没让她知道我有爱人，我们还在商量离婚。”

绝大部分的男人，即使是爱上对方，也不会为了新情人考虑离开妻子：

“我已经和情人热恋了7年，这让我成长为一个新人。认识她让我更加快乐，我觉得我有权利享受人生，如果我不能在婚姻里找到快乐，我会在婚姻外找寻。”

“我58岁，白人，生长在相当严格的清教徒家庭，教会及教会相关的活动非常重要，我们结婚一年后(大约33年前)，我发现自己在寻找裸体女人的图片，好在自慰时幻想。到了第六或第七年，我开始幻想别的女人，包括我太太的密友。大约第10年，另外一位好朋友和我一起洗澡，后来我们偶尔会爱抚、相互自慰，但是没有插入。约第18年，我秘密地去引诱一名27岁的独身女郎，几乎花了一年她才完全臣服。我们总是偷偷摸地接触，冒着被发现的危险，不过收获远大于付出的代价。没有人发现我们的关系，过了16年，生下3个孩子以后，她决定要嫁人，部分是为了孩子，这样他们会有父亲；部分是为了她自己，因为我们幽会的次数不得不越来越少，而且越来越危险，她的性欲很难满足。在整段外遇期间，我和太太的关系仍然很平稳，她或许还很感谢我在性方面对她要求越来越少了。”

“我娶我太太时，并没有像早年我爱其他女人一样爱她，我们并没有谈恋爱，但是在一起‘很舒服’，在人格、脾气和个性上可以互补。我们结婚以后才开始产生感情，10～15年间，爱情越来越强烈。在4个孩子进入青春期时，我们似乎爱到最高点了，现在我们是老夫老妻，已经学会如何相爱，如何生活在一起，度过漫长的一生，我们很少吵架，很少意见不合，我们喜欢互相为伴，而且有节目或家庭聚会时，我们的朋友、孩子、孩子的朋友似乎都乐于跟我们在一起。

“我有几次婚外情，我花很大力气来瞒着太太，14年前，我和一位单身女郎有一段情，维持了6个礼拜。她是惟一一位我像爱太太那样深爱过的女人。在性欲方面，我们似乎比我和太太相配，我也爱她的个性和聪明才智。那是我生命中最重要的插曲，但是并没有影响到我对妻子的爱，而且在罪恶感、欺骗等方面对我也没有影响。事实上，多年以来，我努力寻找另外一个像她的女人来发展相似的恋情。

“在外遇期间，虽然我和另一名女人一星期做爱3～4次，有时持续好几个小时，而且我会有三四次的高潮，但我仍然固定和妻子做爱，而且觉得我们的关系并没有改变。就我所知，我太太从来没有怀疑过我有婚外情，我同时爱着太太和另一个女人。”

少数男人只和男人发生婚外情，他们觉得这和别的女人做爱比起来，比较不算“不忠实”的行为：

“我们已经结婚10年，我百分之百喜欢结婚，我喜欢恒久的一夫一妻关系，我太太和我有美满的性生活。我只有几次婚外性经验，那是跟男性朋友非常偶然的插曲，以讨厌太太因而到别处寻求‘爱’的意义来说，没有一桩算得上是恋情。我太太不知情，对我来说，我很惊讶会发生这种事，而且我感到‘内疚 ’，对太太‘不忠实’。同时我又很高兴发现我能掌握自己的性生活，一次性出击不会摧毁我的心神或我的婚姻，我们的婚姻是借爱来维系的，不是性。”

我的性欲比她旺盛多了

“我能忍受的‘偶然’性关系是跟陌生男孩，为了在生理上缓解性欲，否则像我这样一个异性恋者，婚姻生活太单调了。我知道这似乎很愚蠢，不过这样才是人生。”

男人用来解释外遇最常见的理由是家庭性生活不满足，通常是性行为次数太少，然而这些答案或许太表面了，因为他们并没有说出缺乏性爱的理由：

“我结婚5年了，我喜欢婚姻，但我太太不喜欢太多的性爱一个月一两次就能满足了，不幸的是这不能满足我。我不喜欢长期维持一夫一妻，因为一夫一妻受限制太大了，尤其是如果我的伴侣不太能享受性。”

“结婚40年，但是性生活要看她的身体状况。年老的妻子容易疲倦，精力衰竭了。我瞒着太太在外风流，对我的影响是我变得比较健康、比较少发脾气。”

“结婚33年。我喜欢婚姻，我的婚姻过得去，但是我真正的性满足都是在家庭以外获得的，因为我的妻子始终就相信性只是为了生小孩。全部的婚姻生活里，除了一星期大约一次外，我总是在外面寻求满足。在最近四五年，我太太变得比较兴奋了，虽然我现在在家比较有活力，但我主要的活动还是在家庭外。”

虽然大部分男人抱怨在婚姻中得不到足够的性，但是也有许多男人抱怨婚姻中的性唾手可得，所以变得很无趣，让他们渴望婚外性行为：

“我已经结婚3年。我喜欢婚姻的某些部分，但是对性造成的后果令我惊讶，我的意思是，我可能好几个月都不想跟太太做爱。我们做爱，但是不像跟其他女孩一样情不自禁，如果我有各式各样的伴侣，我会得到更多的乐趣，我发现如果我只守着一个女人的时候，很容易对性爱失去兴趣。但是如果同时跟一些不同的人周旋，我跟每个人都相处得比较愉快。随意遇合的关系让我容光焕发。她当然知道我跟别的女人会面，但她不知道是谁，对我的影响是这让我有表达的自由，那是在家里感受不到的。身为好色的男人，如果没有机会去搞别的女人，我的性生活会非常悲惨，而且我可能会离开妻子。”

“我不晓得如何防止我们的婚姻变成一潭死水。我幻想一种新的性关系能为我充电，脱离僵化的模式。但是我觉得这不太可行，除非牺牲我和太太的关系。现在我才明白要保持一种关系的活力多么困难，我有别的性行为，但我不会告诉太太，我认为让她知道，对她的心灵绝对是莫大伤害。对我而言，结果也是不愉快的，因为我不喜欢出轨，我宁可在自家解决。不过我相信外遇挽救了婚姻，不晓得这是不是正确的字眼。”

“结婚24年。我喜欢，但是婚姻也有不好的一面——好像坐牢一样，3个月以后，我就产生想要摸摸陌生屁股的欲望。我不知道为什么，就是如此。”

“变得非常无聊，永远跟同一个人做爱。我和我太太约两星期做爱3次。过去9年我和另一位女人有段恋情。”

就像我们已经看到的，大部分男人不会考虑结束他们的婚姻，不论性是多么贫乏或“无趣”，他们觉得他们可以从外界获得弥补。他们表示，维持婚姻是为了获得家庭生活的幸福：

“结婚23年。我们结婚是因为似乎应该要结婚，加上固定的性以及安定的家庭生活带来的好处。但是我不忠实——一点也不。为什么?几年前我要求她一个月做爱两次，她回答：‘去找喜欢做这种事的女人。’我照做了。她仍是好厨师、好家庭主妇以及好妈妈，但是我需要的不仅这些。我寻找我所欠缺的，而又不想危害我的家庭生活。”

“我结婚5年。结婚是因为我认为这在当时是应该完成的事(那时我25岁)。至于对性的影响，结婚以后我才了解自己的性欲，基本上我们在性方面并不相容，完全不同的需求。所以我到别处追求性生活，同时

在其他方面和妻子保持关系，我们喜欢一起整理家园、请朋友来做客等等。”

“我有好几次外遇，瞒着我太太，我的性欲比她旺盛多了，外遇可以解决不够缠绵等等的问题，不过有一次我真的为了一个情人认真考虑要离开太太。但我跟她在一起太舒服了，所以离不开她。”

“我已经结婚13年。我喜欢吗?答案一箩筐。我没有离婚，是因为有福同享，有难同当，这份关系比其他我所拥有过或想要了解的关系来得深厚。大部分人会说我有一份好工作、好房子、好车子，没什么好埋怨的。说得不错，我也吃得很好。但是在性方面似乎相当困难，因为义务以及一大堆事务取代了欢愉，但是我不会离婚。”

“我已经结婚32年，我紧紧固守着这桩婚姻，因为我对所娶的女人无限佩服与热爱。她很迷人、优雅、温暖，而且热情，在这些基础上，如果我说对这桩婚姻大失所望，听起来可能很矛盾，但是这桩婚姻完全没有性方面的了解与沟通。30年来，我努力过，用亲切温柔的方式来填平这道鸿沟，但是我们的性生活永远是灾区。我提供过性方面的医学手册，但她认为自己知道的比医生更多，所以从来不去阅读。我打心眼里支持一夫一妻制，而且我喜欢婚姻。但是如果有另外一个人生，我绝不会重蹈覆辙。我的婚外性经验是重度爱抚、自慰(跟两个女人)以及一次同性恋经验，这些经验让我不至于完全灭顶，因为它们让我知道我不是性怪胎，而且我对别人有性魅力，虽然我的妻子认为触摸或观看我的阴茎是一件苦差事。”

偷情 似乎看来很合理

另外一个外遇的常见理由是没有理由：许多男人不相信一夫一妻是“自然的”，因此觉得他们的外遇不需要“理由”，他们仍然比较喜欢婚姻(而不是“自由”)，而且没有告诉太太外遇的事：

“我渐渐相信一夫一妻对任何人都是不自然的现象，尤其是借着法律的钳制。其他的女人

令我兴奋，而且我喜欢跟她们做爱。这跟我的婚姻没有关系。”

“婚姻制度需要根本改革，一夫一妻是愚蠢、不自然的。除了婚姻关系，还有别的关系是需要培养发展的，而性的结合是其中一部分。”

“我不相信一夫一妻，我相信男人在生物学上是需求许多不同的女人并且跟她们做爱的。我喜欢一夜风流，有许多太太不知道的韵事。”

“我不相信我适合一夫一妻，因为我喜欢搞其他的女人。我喜欢享受不同的女体、和她们做爱。我有很多外遇。”

“我已经结婚7年，婚姻提供我稳定的生活，驱走寂寞，但是我不相信一夫一妻，这样的制度缺乏刺激和冒险。新而未知的蛊惑非常强烈而且动人，当机会来时我抵挡不住。我爱妻子，但是另一名女人也很了不起。”

“我喜欢同时拥有几份性关系，但通常在几个月之后就将它结束。我认为私昵的人越多，我就变得更巨大、雄伟、完整和圆满，我必须在更多不同的层面成为自己。我喜欢它们是短暂的，因为在一开头魔力最强。但是我也喜欢家庭的宁静与恒久不变。”

有一位男士表示：

“我对自己的情感本质认识非常清楚，所以如果我还没结婚，我会娶第一个出现的可能人选。毫无疑问，我把自己的婚姻当做安全的避难所，从这里可以偶尔向女性发动性攻击。这是很舒服的安排。”

许多男人将性与爱分开，或者觉得同时和不止一位伴侣恋爱，并没有什么不妥：

“她不认同婚外情，她只爱一个男人。我似乎无法说服她认同私情并不影响我对她的爱或我们的婚姻。”

“我告诉我太太：如果只是为了做爱本身的愉悦去搞另外一个女人，并不代表你爱上那个女人。但是她看不出性与爱的分野在哪里。我告诉她睁眼看看成千上万的男人出去找应召女郎或逛窑子，而他们一点都不爱她们，只是性行为本身的愉悦和享受。这些她从来都不能理解，到今天还是如此。”

许多男人用性冲动来解释他们的外遇：

“我很难过一夫一妻的日子。我结婚以后，有将近5年没有搞其他女人，几乎把我逼疯了。即使家庭的性生活美满，我还是渴望其他女

人。我目前拥有的关系也因为相同的问题飘摇不定。这的确是个难题，很像一个上瘾的酒鬼。”

“结婚25年。我有外遇——就像所有的男人。在我的男性朋友中，我只知道有两位一直忠于妻子，其中有一位目前正在准备离婚，因为他的妻子不忠实。”

一些男人提及社会给他们“要有婚外情”的压力——好色的压力——促使他们表现强烈的性冲动以证明男子气概，因为“每个男人都这样”：

“我结婚近7年，从来没有出轨，有时我想我是世界上惟一忠于妻子的男人。”

“有时我想如果我一直守着一个女人，我就不够男性化。如果我对女人的欲望强烈点，我肯定我不会忠于我的女人。”

极少数男人认为婚外情与他们和妻子的日渐疏远有关系。男人常暗示，婚外情是因为家庭性生活贫乏或无趣。很少有人谈到婚姻关系中可能潜藏着某些压力，以至于在性方面觉得无聊或失去兴趣。至少在表面上，许多男人似乎能接受妻子在性方面的兴趣越来越少，而他们自己对婚外性行为的渴求是本该如此，因为男人与女人有不一样的性冲动。

有少数男性认为，他们和妻子关系的微妙变化(或者他们对妻子的感情，或是他们对婚姻的感觉)与他们自己的外遇有关联：

“长久以来我逐渐累积对她的怨恨和愤怒，她做了许多令我生气的事，我从来没有告诉过她。不仅如此，我想我怨恨她是因为我有被绑住的感觉，虽然我极度渴望结婚。似乎我所有的愤怒和挫折都可以归罪在她身上，而不是问自己为什么会觉得不自由。我生活里所有负面的部分都可以归罪于婚姻。但是，我既感到不自由，又害怕失掉婚姻提供的安全感，所以不敢离婚。这种依赖让我更加愤怒，因为我不喜欢这样的懦夫形象。

“上述问题的解决办法就是偷情，逃避但不逃离。变成更自由、更独立、更被别的女人喜欢和爱慕的人。

“当然最后这些都表现在我脸上。因为我太太觉得我心不在焉，她变得越来越疏远，更少要求性(在某方面来说，我松了一口气)，我们彼此的怨恨和敌意越来越深，直到它变成我们之间的一堵墙。我越来越愤怒和挫折，甚至是绝望(我觉得自己如此卑鄙、低劣)，因此越来越不会小心地掩饰我的婚外情，然后我太太质问我。我们分居了，那是8年以前。

“两年前，经过多次交谈和思考良久之后，我们又复婚了，这次快乐多了。我感谢并且享受我的婚姻，我认为这是和别人一起成长的机会，可以丰富人生的自由情境(虽然这次是一夫一妻)。我现在比较坦诚，如果我生气(或者注意到她生气)，我们会一起讨论，我们进行得很顺利。我也注意到，我们真正美妙的性似乎都在这些沟通或分享之后，尤其是在我们向对方透露自己的秘密和梦想之后。我越来越了解我的妻子——我以前从来不知道——她很了不起!”

让我思索是否需要换伴侣

“几年以前，我有外遇。我感到内疚，不明白自己为什么这样做——我只是认为我是男人，而这就是我们男人的德性(或说我需要变化)。不过，经过咨询以后，我明白在我不忠实之前，我们的婚姻就出问题了，只是我不了解而已。我并没有将关系中的压力与紧张(我们都觉得被绑住了，尤其是被小孩，并且为此互相攻讦!)跟我对其他女人的欲望联想在一起。我看不出来这是我对太太的敌意表现，我认为这只是我的性冲动。现在我对事情的看法不同了，我们已经大大改善了婚姻状况，而且快乐多了。”

这个章节中的许多男人听起来对妻子充满了愤怒，这股愤怒只是因为性被拒绝吗?或者在婚姻生活中还有其他更根本的冲突，而性生活的贫乏，甚至是无趣，只是表面现象?

只有少数男人提到婚姻中的不快乐(性以外的)和外遇有关联:

“有时当我在婚姻生活中感到不快乐时，我会有外遇。这并非‘开放婚姻’的形式。结果是相当负面的，但这是重要的开端，让我思索是否需要换伴侣。”

或者认为外遇是对妻子表现敌意或愤怒的方法:

“我有好几次婚外情，并非开放的婚姻那种形式。我妻子怀疑我出轨了，不过我从来没有暗示我的不忠，总是尽可能地小心翼翼。我的婚外情让我对妻子没有精力或兴趣，现在想起来，我或许是用排斥来惩罚她带给我的威胁，真是不值得。”

同样，只有少数男人认为越来越少的性和紧张的关系有关联：

“在我们感觉不到亲密时，她就不会有性欲，也不喜做任何事。通常我也不想要。”

“如果婚姻中存在着弱点或不安全感(即使是很轻微的)，婚外情就会造成悲剧，有时是无法弥补的悲剧。当然，有些婚姻的破裂，或许不是因为婚外情造成的，而是早就已经沸腾的、比较微妙的心理和情感因素。”

“能够通过敌意、仇恨、恐惧的考验，伴随着我们熟知的喜悦和爱情的婚姻是无比珍贵的。和别人或自己有固定的性行为，就我个人来说，既不好也不坏，真正重要的是你对发生的事情如何反应，以及这件事为什么会发生。”

大部分男人不相信妻子有婚外性行为，然而对那些曾经思考过这个问题，或是察觉到妻子有婚外性行为的男人来说，大部分的感受都是负面的：

“如果我妻子在外偷情，我会极度沮丧和愤慨，这是最伤害男人自我的事(我知道女性也有自我，她们发现婚外情也会伤心)。在我和83位女人外遇的经验里，有几次经验，我嫉妒得要命。有几次我发现情人和别的男人做爱，而当时她们仍是我的女人，每一次都是无法忍

受的侮辱，伤害了我自以为是有史以来床上最伟大的男人的想法。有一次我‘宽恕’了，让她回来(我们已经有5年的交情)，我们仍然保持亲密关系，直到12年后她过世。但是我从来没有忘记，那是一种刻骨铭心的伤痛。”

“我最伤心的是她的外遇。现在我已经复原，只剩下一些伤心的情绪。我不想知道她是否还和那人会面，或者和任何其他男人幽会。那年我们捱过了一个难过的夏天，我想我们都很高兴现在这件事已经过去了，而且我们撑过来了。”

“如果她和别人睡觉，我会嫉妒得要死，也会生气。我会冷落她，我不想要听任何解释。我会割断她的脖子，一点也不后悔，除了生气自己居然爱上这样一个阉割男人的婊子——任何想要让男人嫉妒的女人是有虐待狂的小杂种，她可以滚。”

“我太太有好几次外遇，我一次也没有。事后她一件一件告诉我，我真的吓坏了，这更多是因为我们惨淡的性生活，以及加深100倍的无能感。她的私情对婚姻没有很大的影响，我是为了其他理由与她分开了。”

“我第一任太太有一次很认真的婚外情，在我们结婚大约一年半以后发生的，这是造成我们离婚的一个重大原因。我不想嫉妒，但我还是嫉妒了。我感觉被拒绝了，但是在其他的问题出现前，她继续和我上床，也跟他睡觉。我告诉她我的怀疑，事实上我已经确信不疑，她终于承认了。”

有些男人不在乎，因为他们已经对妻子非常愤怒了：

“我，真正的我，性生活是来自婚外。我太太知情，她少有做爱的欲望，我不在乎她有没有外遇，我对她真的一点也不在乎。婚外情对我的影响是困惑、内心激烈挣扎——我真的是完全困住了。现在小孩知道我们的事了，他们不一定赞同，但是想了解为什么我有情人。我对他们很坦诚，有时这并不容易，但是我做到了，而且到目前似乎情况不错。我很高兴恢复独身。”

“我结婚16年，发现婚姻会窒息生命，包括性。我太太和一位年轻的同事有一段短暂的恋情。她不知道我晓得，在她发现我知情时大为愤怒。我不会让这种事困扰我，我真的很高兴有人给了她一些爱，因为我确定不爱她。”

然而有些男人接纳：

“结婚7年。我真的热爱婚姻生活，婚姻是我人生的支柱。没有我太太，我的人生不会有太大的进展——包括情感和理智两方面。我有一次婚外情，我告诉了太太，她有点震惊，但是她大方地接受了。现在我太太和一位我们的朋友维持了两年的性关系。我太太越来越受他吸引，而且我鼓励他们在一起。信不信由你，她引诱他，他绝对不敢越雷池一步。过去两年，我每星期两个晚上在社区当义工时，她就在他

屋子过夜。我丝毫不烦恼，事实上我发现知道她正和别的男人上床，令我情欲扩张，增强我对她在性方面的欣赏。整个过程里，从来不必担心我太太会离开我。她爱那个男人，但是和爱我的方式不同，她可以跟我生活在一起，但没办法跟他同居。我从来不会担心这会让我们的关系蒙上阴影。我太太和我彼此非常了解。我从来没有利用婚姻这种开放性来追逐婚外情，我只是还没有看得上眼的人。该发生的事情就会发生，我心甘情愿。”

婚姻对性的影响 发臭了

男人最最通常用来解释婚外性行为的理由是在性方面被太太拒绝，或是和同样一个人重复做爱的无聊本质。这两种说法实际上是互相抵消了，是否还有其他的理由?为什么男人不断需要外遇来支撑他们的婚姻?似乎在男人和女人长期的关系里(这种关系焦点放在性上面)，可能隐藏着某些紧张和愤怒。在本章以及本报告后面的章节里，我们会继续寻找可能的原因。

“婚姻如何影响性?婚姻中的性爱是否一定会变得无趣?”大部分男人回答：“是，它变得越来越不兴奋。”

“婚姻对性的影响?发臭了。”

“我已经结婚30年。我喜欢，不过时间似乎败坏了性爱，因为生活中发生的大大小小琐事。”

“结婚3年，性生活似乎在走下坡路。”

“结婚23年(6个小孩)。美满的性爱很费力，无聊死了。”

“结婚8年而且我热爱，但是性不像我们还没结婚前那么刺激，后来小别胜新婚充满了性爱的气氛。现在我们每晚睡在一起，我们不会常常兴奋，但是我喜欢。”

“我认为婚姻干扰了性的享受，生活太没有变化了，所有的家庭琐事介入其中，同时困扰了性

关系。”

“结婚8年，安全感取代了刺激感。”

“我认为结婚以前，性爱有趣多了。有太多太多的期待，结果我们从来没有完全满足，过去每一次抚摸、每一个亲吻、每一种暗示都比现在效果强烈多了。”

“结婚41年。有时候我相信婚姻意味着长期租用某个女人的阴道。性迟早就会变成无聊的动作，伸进去然后抽出来，以缓解心智和身体上的紧张。”

“婚姻关系中的性爱一定会变得奄奄一息，迷恋无法永远维持。一定有某种有意义的方式可以让男人和女人长久在性爱上结合，但是我的爱人和我都不知道是什么方法。”

无趣是彼此熟识后必然的结果吗?——或者这暗示了彼此的关系产生了障碍和问题?传统的婚姻里，男女关系极不平等，是否因此造成了疏离与压力?

对某些男人而言，婚姻对性的影响有好有坏，一位男士用“一把双刃的刀”来形容：

“整体来看，婚姻摆脱了某种程度的神秘色彩和求爱过程，有好也有坏——顾虑不见了，但热情也消失殆尽。你知道今天晚上你可以做爱，但你也知道会怎么进行以及是什么感受。一把双刃的刀。”

“任何长期关系对性的影响是：逐渐了解对方的需求，而且敢于放胆沟通彼此的需求。但天杀的!不应花21年达到这个目的。一开始就应该如此，坏影响是我们常常彼此厌倦，而且我们知道有某些需求对方永远无法回应，而需求又是永难满足的。这真是令人沮丧的事。”

有一位男士表示夫妻缺乏单独相处的时间：

“问题出在有孩子的夫妻抽不出时间来单独相处。男人下班回家后，吃完晚餐，收拾完毕，小孩也终于看完最后一个电视节目上床了，这时夫妻已经太疲累了，只能草草了事，然后呼呼大睡。早晨或白天，夫妻几乎没有时间单独相处。孩子是夫妻最大的幸福，但是他们必须有办法抽出时间单独相处。”

许多男人表示婚姻扼杀了性：

“我已经和第二位妻子结婚13年。结婚以后的性爱跟单身时比较起来贫乏多了。”

“结婚以前，她几乎随时都很性感，我会送她回家，亲吻道别，然后我们变得很激动，必须外出找个地方做爱。结婚以后，她只有在木星跟火星连成一线时才有兴趣，结果是完完全全的日食。我一直很喜欢伍迪?艾伦在‘睡人’里讲的笑话——他沉睡了100年，然后他说他已经有100年没有做爱了。这是真实的，可是男人又被认定要忠实，这真是开玩笑。”

一些男人指出婚姻本身对性没有影响，是关系的好坏影响了性：

“结婚5年。有盛有衰，对性的影响全看我们的关系如何。如果我太太和我的关系很紧张，那就干净利落了。”

“婚姻对性的影响要看婚姻生活如何——可以使之美妙，也可能糟透了。”

“你无法一概而论婚姻对性爱的影响——要看婚姻的品质。我想任何人处在不平等的情境里，或是他们对行为表现缺乏信心和焦虑，那么对性一定会冷淡。婚姻使许多女人处在这样的情境里，我妻子就是如此，这影响了我们的性生活。我确信这样的影响不是所有婚姻的归宿，而且我认为在没有发展的婚姻关系里，性爱会变得单调乏味。美满的婚姻对性才会有好影响。”

有极少数男人表示婚姻中的性永远是那么刺激，或是越来越令人兴奋，因为两人都对彼此产生了信心，而且感觉更自由，并且因为这份关系获得了多层的意义：

“我已经和妻子结婚30年，我的婚姻是一生中最成功的事，我怀疑是否还有别的婚姻像我的这么快乐圆满，目前我们比过去任何时间享有更多的性爱，这样的情况已经持续四五年了。”

“目前我独身，但是在我结婚时，我很喜欢。我结婚是因为我陷入热恋。性非常的美妙，一直到我们离婚时，跟婚前没有丝毫改变。”

“我结婚24年，几乎都很快乐。性生活一年比一年美好，一开始就美妙得不得了。”

曾经拥有过最狂野的性爱

“结婚18年。我喜欢婚姻，对性的影响非常棒。我不需要去证明什么，所以我可以轻松享受。我现在比结婚前技巧好多了，我妻子说这完全是她的功劳，或许她说对了。她示范一些从来没有人表现过的行为。”

“结婚3年。我们知道如何让对方兴奋，怎样进行会有美好的感觉，而且我们以此为基础不断地探索和扩展。我们试过演出她的和我的幻想，而且尝试一些我绝对不敢跟不是非常熟悉的人进行的事。在如此做爱的时候，我们都非常开心，因为这具有象征意义，我们感觉，至少我感觉一起从事这些‘禁忌’的活动让我们更亲密，象征我们愿意与对方一起探索最深的领域，我们是多么信任对方，而且愿意变得如此亲密。还有无数的幻想我尚未告诉她，这是我曾经拥有过最狂野的性爱。”

“我喜欢婚姻。在婚姻里，每一次性经验都会累积，所以下一次更美妙，我曾拥有过最美妙的性经验是在婚姻中创造的。”

“对我来说，结婚肯定对性有好影响。藩篱撤除了，我们在情感上可以更为自由地探索对方的性欲表现，悠游自在的方式。性交流非常美妙，充满温情。如果和你认识不是这么深的人在一起，你很难不感觉到犹豫、窘迫和尴尬。”

“我结婚是因为我们相爱。我想要娶我太太，建立家庭。和同一位伴侣的性爱是美好的，我们都知道对方喜欢什么。做爱时的沟通只需要轻轻碰碰手，太美妙了。”

在婚姻成长期的关系里，性爱自然而然变得无趣吗?是否随着时光流逝和同样一个人不断重复相同的活动，注定越来越没意思?回答上述问题的一个方式是，问问看，是否跟你已经认识20年的老朋友吃晚饭和聊天比跟你才认识一年的朋友在一起来得无趣?显然这要看是什么朋友，以及当时你们的关系如何。但是通常一个人跟交情深的老朋友比新朋友更能深入谈话，虽然了解一位新朋友也很有趣并且令人兴奋。

许多男人的婚姻性生活“注定无聊”的部分原因是，他们通常不敢去娶他们最爱也最令他们激动的女人，因为在她们面前，他们虽能最开放，但是在情感上也最容易受伤。男人倾向将自己的婚姻建立在现实主义的基础上，希望可以自己主宰生活的理性情感，能够预见稳定、可以预期的未来，而不是建立在一见倾心(臣服于对方的风度或思想，而不仅是外表)、完全被对方征服的情感上。但是到头来这样全盘的控制变得很无聊。

另外，和同样一个人重复的性行为可能会变得无趣，跟我们所定义的性行为具有反复不变的本质有关——前戏，接下来伸入阴道，最后以交媾和男性在阴道里得到高潮结束。这点在《海蒂性学报告：女人篇》里曾经讨论过。人们如果对性的定义一直不变，或许惟一寻求兴趣之道就是换伴侣。

在某方面来说，因为在法律上男女的不平等，造成婚姻关系中逐渐产生的疏离，也会导致无聊的感觉，因为无聊往往代表了存在而无法表达的怒气、愤慨或绝望。男人通常对妻子怀有这样的愤怒，所以婚姻往往伴随着十几年的冷战。大部分男人对这种处境反应是秘密地寻求短暂的婚外情。但是男人通过性来寻求情感的亲密和满足——一个女人又一个女人，成为婚姻生活中不断循环的模式——这份调查显示，到头来并不会因此而非常快乐。更好的做法是，找出“无聊”或不亲密的原因，不管那是压抑住的愤怒或其他事情。否认问题的存在、形容男性气概是机械式的冲动，或对“多样式”根深蒂固的需求，仿佛男性是无可避免地“受到生物学上的设定”，穿梭在花丛之间，散播花粉，这些只会加深寂寞和孤独。

我们已经看到，绝大多数男人外遇，妻子却被蒙在鼓里，或至少这些男人没有告诉太太。然而有少数男人(3%)拥有“开放式婚姻”，即配偶双方事先同意对方可以拥有婚外性关系。

许多采取这种方式的男人仍然在努力搞清他们的感受：

“结婚8年，我喜欢结婚。那是一种约定，尽管是非常人工化的设计，却让我们努力维系彼此的关系，并且信守承诺。我不能确定如果没有法律效力，我们是不是维持得住；即使有法律效力，我也不敢确定会不会再维系下去。

“目前，由于问题的浮现，性生活失去了活力，更重要的原因是我们的关系陷入胶着状态(暂时的?)，并非没有‘性趣’。如果关系维系下去，性将会(我衷心期盼)随着其他层面的成长与进步而改善。

“我太太和我都有外遇经验(每人6～10次)。我们都很清楚对方的经验，影响各不相同。我们第一次做爱时，我太太仍是处女之身。她绝对有需要去体验跟其他男人的性爱，我们都了解并且能接受。除此之外，她要发展自己的事业，因此我们常常分开很久，让她追求自己的生涯，显然在这些时候，会各自发展出新的友谊，同时性欲会不断增强。我们都承认无法避免外遇，而且接受这是我们协议的生活方式。

“有两次，这样的外遇产生了较大的影响。我太太有两次陷得很深，她‘爱上’对方了。这两次外遇，她和他们享受的性爱远比我们之间的性爱美妙得多。这两次我都非常伤心，不是因为她和其他男人做爱比较愉快(通常我和其他女人也比较愉快)，而是她可以在其他男人身上感受到我所欠缺的东西。

多少是受这桩恋情的影响

“这些经验非常痛苦，迫使我们更审慎分析彼此的关系。如此一来既受惠也产生了问题。有时候我真的希望当初不要把关系搞得这么复杂，但太迟了!”

三名男士详细解释在开放式婚姻里，他们的妻子依恋别人时，他们内心的冲突情绪:

“我太太和我都有情人，从来没有瞒过对方。这对我们婚姻的影响是非常正面的，对我们个人的影响也一样。我不确定‘开放式婚姻’指的是什么，如果这意味着‘追逐经验’，我是反对的。而且看看大部分人的生活情境，我认为一夫一妻是最好的。

“我爱得最深的对象是我太太，那是结婚多年以后的事了，当时她正和别的男人陷入一段认真的恋情里。就在这段时间，她变化很大，事实上是多年挣扎奋斗的成果。我们之间的关系变化如此之大，因而需要全新的调整和适应。

“在我的人生里很少嫉妒。然而，在我太太愉悦地开展这一段维持相当久的恋情之后，教会了我一些事情，或者至少让我察觉到一些事。有

好几个月，她拥有两个爱人(我是其中之一)，而且一切都很幸福。然后她的恋情出了一点问题，她变得心神不宁，而且否认我是她爱人(不是不接受我，也不是否认我是她生命中最重要的人，不是在肉体上——她仍然与我有肉体接触，而是在心理上不接受我是她的爱人)，现在我了解是怎么回事了。在以往的婚姻生活里，我一直是比较强势的人，几乎每次冲突的结果总是我对她错。再加上其他的影响，压抑了她与我做爱的欲望。而她绝对不是了无生气的女人，有时候还相当活泼。当她在生活上获得更多独立以及个人的成功时，我们的性生活就会改善，但是已经存在多年的模式仍然设定了一些关卡，她在情人面前的热情不可能出现在我们的关系里。我相信当问题出现，她必须花力气去维系这段美妙恋情时，她不能让我们之间长久的模式妨碍了她。她否认我是她的爱人，令我极度悲哀，同时让我隐约意识到什么是嫉妒。过了好久好久，如果有任何蛛丝马迹出现，暗示往事会再度重演时，我仍然会惊慌失措，我仍然不了解嫉妒的全貌。

“除此之外，我想我应该说完整个故事。有讽刺意味的是，我太太的恋情之所以出问题是因为那个可怜的家伙无法承受一个温暖、活跃、无所禁忌的女人。她跟我在一起时无法像这样表现，而这正是我非常渴望的，对方却觉得受人制约。”

“我真的认为，和同样一个人做爱二三十年之久(不管伴侣是多么英俊、漂亮、有创意、富想像力和性感)，而不认为改变一下会很愉快的人，一定是乏味、冷淡、同时缺乏想像力的。但是当事情真的发生时，所有的情绪五味杂陈，我真是低估了这种复杂的情境。

“以我为例，我对妻子完完全全忠实了15年，任何时候从未与他人做爱。然后有一天，我太太和一位朋友以及他太太闲聊时一致同意，他们想不出任何理由，为什么配偶不应该偶尔在外偷情。稍后，她告诉我当天在场的那位女士对我深深着迷。过不了多久，我就

追求她，她回应了，我们展开一段性爱频繁的恋情。大约过了6个月，我妻子问我是不是跟那位女士上了床，我承认了。她表面上似乎很高兴，然而她坚持要听所有的细节，然后在她知道我和那女人几个月来固定做爱时，她的态度改变了，同时她开始相信对方投入了情感。

“我想或许是因为我太太认为她身为妻子的地位动摇了，所以我表现得非常粗暴，将整件事怪罪到她头上(若非上述条件先成立，我绝不会有所作为，但无论如何，我的确行动了，而且应该负完全的责任)。我气

坏了，她居然为一桩我认为极为愉悦的外遇烦恼不已。我们自己的性生活改善了，多少是受这桩恋情的影响。

“到了去年，我不再如此为难，因为我太太也深深爱上了别的男人，她和他没有发生性关系，但是他的个性与人格令她着迷。有一段时期她非常关心他以及他未来的生涯，当时我觉得似乎她已经从我身上收回她的爱，投注在他身上。(我猜一个男人虽然已经放弃、不需要或不应该在性方面独占任何女人，他仍然会觉得在情感上她应该完全专注在他身上。)

“我不知道是否情感层面的多角恋爱，会比单纯的肉体不忠实来得容易处理，但我可以绝对诚实地说，我不会反对我太太和别人睡觉，或许甚至不在乎多么频繁，然而我想如果太常发生这种事，人难免会开始嫉妒。而且我不认为可以定下规则——一个月一次可以接受，一星期一次就太多了。如果我发现情感太投入了，我就会忧心忡忡。

“或许一夫一妻仍然是最好的答案，不过我认为这样很遗憾。在我们的婚姻里，过了20年后，性生活如倒吃甘蔗，这是了不起的成就，但是在一桩完全失去生气的婚姻里(不管是由于习惯，或是不肯尝试，或是什么原因造成的)，无论是丈夫或妻子，如果没有外遇怎么活得下去?(假设性的抒发是重要的，因为我相信如此。)除非知觉完全麻木，或是百无聊赖地苟延残喘，否则怎有我们能够企及的理想境界呢?

“我希望自己听起来不会太悲痛，我并不悲痛。我拥有——我们拥有，我想——我所知道的最快乐的婚姻，以及值得羡慕的美满性生活。我想郑重强调的一点是，我不时会想要领略一番不同滋味的性经验，这是无法用黄色书刊或自慰来满足的。那是非常强烈的欲求，因为我似乎是很好色的人，所以这种需求比买新衣服、上新馆子等强烈多了。不过，还是可以控制的。我想我只是觉得如果能在不伤害任何人的情况下满足我的嗜好，我会很快乐。不伤害别人这点很重要，我相信这是最最重要的。”

竟和我的密友在客厅做爱

“结婚15年。在最初10年，我有瞒着妻子的外遇，然后在过去5年，我们尝试开放式婚姻。我想我们两人的恋情对我们有非常正面的影响，但是我太太与其他男人的关系对我造成了很大的伤害。尽管在我们决

定转成开放式婚姻之前，曾经非常广泛地阅读，并经过长时间的深谈，我太太和我的看法、想像和目标有很大的差距，或许正好相反，而且各怀鬼胎。

“在我们行动之前的谈话里，我的目的是希望我们能发展出更亲密的性关系，但也承认双方都会受到他人的吸引，可以享受和其他伴侣的性行为，因此进入开放式婚姻是实现了不可能的梦想。现在我可以大大方方向别的女人示爱求欢，不必偷偷摸摸了。同时我也很高兴我太太能够承认她对其他男人也会有情欲，她需要不同的性经验。我有婚前性经验，再加上外遇，但她一生之中只跟一个男人(就是我)做爱，这似乎不公平。

“我太太对开放式婚姻的看法并不强调，甚至不包括增强我们的性关系。她的确想和其他男人发生性关系，部分是想要知道我们所拥有的是否就是‘性爱的全貌’，部分是想‘把握人生，免得太迟’，而且希望拥有不同的性经验。她优先考虑的是为了自己的成长。

“我渴望已久的夫妻之间性爱模式，在我太太和其他男人之间发展出来了。跟他在一起，她产生了欲望并且实行了每一件我一直渴望在我们的性生活中完成的事情。如果她愿意答应我的恳求，甚至是乞求，投入相同的时间和精力关照我们自己的性关系，或许我还能够承受。

“更重要的是，如果她能与我分享外面的活动，我也可以接纳。但是这两点她都不愿意做，更别说热切了。当然，我施加越多的压力，她就越回避。她认为婚姻之外的一切，纯粹是她自己私人的事，她‘抱住不放’。

“梦想破灭带来的结果是我真的生病了。我极度沮丧，随之而来的是生理和精神上的症状。我异常愤怒她对我做这样的事。而这股怒气往往发泄在其他地方，例如对我自己或孩子身上。我几乎完全丧失人生的乐趣，最后无可避免地，在不同程度上产生性无能现象。

“多年以来，我以为性方面的后遗症永远跟着我，我永远无法恢复正常的自我。不过在两年内我愈合了大部分与性无关的创伤。现在又过了两年，我比较乐观了。”

有些男士觉得“开放式婚姻”带来了太沉重的压力，或是预示婚姻的结束，反映出早已存在的严重问题：

“我有几次在外一夜风流，我太太也是如此，都是发生在我们的婚姻即将破裂的时候。这是互相攻击的方式，尤其在她那方面(譬如，她选中我的一位密友在客厅做爱，而我就睡在附近等等)。这些婚外情对我有很不好的影响，大部分是因为背后邪恶的意图。”

“我实实在在维持了8年一夫一妻的关系，而对方却不信这一套，不停地寻找其他爱人。我想我之所以信守一夫一妻是为了绑住她，为了能够说：‘你没有权利这么做，因为我没有这样做。’然后有两年的时间我尝试追随她的方式，跟一大堆人约会，拥有一大堆我本来不想有的经验。有性关系，也有与性无关的经验。双方婚姻之外的性活动对彼此的伤害都很深，婚姻根本不可能维系下去，即使还残存着爱。情境永远是那么复杂而且痛苦万分，与我们共眠的人永远得不到我们的真心，因为跟他们睡觉是我们彼此报复的方式，而不是对他们有感情。我不确定一夫一妻是不是面对独占欲和嫉妒的正确方法，但是拥有其他爱人带给彼此的紧张压力太沉重了，不值得付如此的代价来追求与他人的亲密情感与性行为。”

不过有少数男士表示“开放式婚姻”对他们的婚姻关系有益：

“我已经结婚13年，非常热爱我的婚姻。我不喜欢一夫一妻，我认为这是压迫人——把人当做财产，压抑了一个人的自我以及了解和恋爱别人的机会。我的配偶先发生外遇，我沮丧了几天，静默不语。我想我是感受到了威胁，她真的迷上了那家伙。我觉得她跟我说得太多了，我很嫉妒。我们讨论了很多次，终于逐渐抚平了情绪。我仍然会嫉妒她生命中其他的

男人，内心隐隐作痛。她对我生命中其他女人也是相同的感受，在我第一次外遇期间她很嫉妒。那一次狂欢，我想我真的坠入爱河约3个月之久。与别人如此心神激荡，是再快活不过的经验了。不过我冷静下来了，变得对妻子更为热情(我和第一位外遇对象仍然是非常亲密的朋友)。目前我们都能妥善处理婚姻中开放的性爱，有时我会回顾过去，惊讶为什么有那么多的纷纷扰扰?”

“我太太和我结婚30年，我无法想像(或者不敢去想)没有她的日子。在不同的人生阶段、不同的心境下，我们的性生活一直很美满，或者更甚于美满。我有好长一段时间，除了太太之外不想看任何人，因为我们是如此相爱，而且有说不完的话。但是我(或她)总是会短暂迷上别人，或者和他人发生稍纵即逝或较为长久的恋情(纯粹是为了找乐

子)。一直到几年前，我只有一两次偷偷摸摸的短暂外遇，而且我痛恨当时我认为的谎言和掩掩藏藏。自从我们实施开放式婚姻后，我们两人都有不少的外遇。这同时解放了我们，我们的婚姻更加温暖和稳固了。”

对男人女人或狗都没兴趣

在某些例子里，“开放式婚姻”意味着双方都有外遇，但是有更多的例子，其实只有丈夫这么做：

“结婚23年。我太太非常胖，让我没有兴致跟她做爱。她知道我有其他女人，她喜欢婚姻，但是婚姻不能满足一切，我们从婚姻中攫取最大利益，然后到别处寻找欠缺的东西。”

“结婚8年，我有好几次外遇。一开始太太并不知情，不过现在她知道我和别的女人出游，而且我希望她也这样做。但是她不会，她对男人、女人或狗都没兴趣。”

“我是快乐的已婚男性，娶了一位了不起的妻子，她绝对不会想和别的男人做爱。然而，我会和任何一位令我亢奋的女人做爱，我太太完全知情，还鼓励我。诚实是我们婚姻的基础。”

在极少数的例子里，只有妻子真的采取“开放式婚姻”：

“我30岁，已经维持了10年一夫一妻关系，我从来没有外遇。我太太目前跟一位为我工作的年轻男子(19岁)‘有一腿’。她告诉我，在情感上一直如此互相依赖，会让我们窒息。她已经红杏出墙，希望我也能随心所欲。我正努力适应这个观念。

“我妻子的外遇给我带来失眠、哭泣的夜晚。我觉得她和他的关系是在否定我。她告诉我事实并非如此，她爱我，但是他给了她一些我无法给她的。起初我不理解，如果她爱我，我必定能够满足她所有的需求。不过目前我比较乐观，我相信未来我们仍会在一起，超越传统‘惟一而且万能’的婚姻观念。”

“我喜婚姻。但是婚姻对我们性生活的影响可悲之至!在繁杂不堪的角色扮演的义务和责任中，轻松自发的气氛消失殆尽。绝大部分的做爱

情况是抚摸——插入——我的高潮，就结束了。目前我的妻子住在地下室，而我和孩子住楼上。

“一夫一妻带给我安全感，但是我想我太太是对的，这样的情况造成感情的依赖，并不健康。我希望能够轻松自在地逢场作戏一番，或许有一天我做得到，目前我正努力挣脱这样的情感依赖，但我还是觉得，在性方面最吸引我的是太太。”

少数男士的婚姻包括“性派对”或团体性交：

“这次婚姻10年，头一次15年。我们的婚姻生活起起伏伏，性爱方面越来越乏味，新鲜和刺激感都消失了。我已经不再嫉妒，我同样喜欢和女友以及妻子做爱。我曾经观看我太太为别的男人口交，和他做爱，这令我‘亢奋’不已。我太太知道我目前的女友(她已婚)，而且不反对。目前我的问题是，我同时爱上两个女人，我希望她们在同一个屋檐下做我的妻子。我正慢慢朝这个目标努力。”

“我已经结婚27年。我喜欢婚姻，我有一大堆外遇，在1970年以前都是瞒着太太的。到了1970年，我们完全开放，无所禁忌，实际上这么做挽救了我们的婚姻。当时我认真考虑要分居或离婚，因为我的生活变得相当无聊，死气沉沉。性派对改变了我的关系，而且现在我更能欣赏太太，更爱她了。早期的外遇带给了我沉重的压力，因为偷偷摸摸地做很辛苦。”

“我们的开放式婚姻经验包括互相交换伴侣。我很快乐，但是我太太认为我将她提供给别的男人表示我不尊重她，虽然那些男人是我们非常要好的朋友。她说我是想借交换之名和别的女人做爱，我不需要靠交换才能得到女人，我只是想解除我太太的禁忌，但是没有成功。”

有些男人，在试过“开放式婚姻”之后，反对这种做法：

“我结过3次婚。在头一桩婚姻里，我有一段瞒着太太的外遇。第二次婚姻是开放式婚姻，而第3次婚姻是百无禁忌的‘性派对’。我不喜欢头一桩婚姻里外遇的后遗症，因为我觉得内疚。第二段开放式的婚姻扫除了罪恶感，我和当时的太太也都能各自享受，但是我们并不亲密。目前的婚姻是最糟糕的，我们都觉得根本无婚姻可言。婚外关系或许不会伤害到一桩美满的婚姻，事实上开放与自由可能会带来幸福。但是我从第3次婚姻体会到，如果两个已经结婚的人，只要喜欢就可以随

时和别人上床，不论多频繁都无所谓，事实上婚姻就没有真正的基石了。”

“我第一度婚姻25年，第二度16年。在我中年时期，有4年时间是同时维持几份关系的，关系颇紧张。这个世界，至少是我生存的这个世界，还没准备好接受这种形式的关系。我已经是过来人了!”

“我结婚5年。这真是一场大灾难，到后来我们尝试开放式婚姻。事实是很难一方面和配偶完全结合，另一方面又四处冶游，看对眼了就上床。这在情感上终究是行不通的。我想我

们每个人内心深处真实的愿望是：找到一个能够长相厮守的人。”

“我已结婚3年。和别人有过短暂的关系，但似乎是在不信任以及相互防卫的气氛下发生的。开放式婚姻让我深感威胁，处处需要防卫。我觉得在一夫一妻关系中比较自在而且安心。”

“结婚8年。能够拥有稳固的爱情、信任、尊重、经验分享、互相陪伴以及关怀，真是太美妙了。过去，我和不少女人发生性关系，我太太全都知道，她也和别人做爱。我们似乎对自己、对彼此了解得很少，对其他人反而有更多的了解。虽然与新人交往有一定程度的刺激，但随之而来的烦恼也不少。结交亲密、富同情心的朋友也可以体验到类似的新鲜感。没有人曾经像我太太一样在性方面带给我那么多的亢奋和欢愉，而且和她在一起的性行为更富意义，因为那包含了比较深刻的爱情。”

但是我不喜欢一夫一妻制

还有一些男士强烈反对“开放婚姻”的理念：

“开放式婚姻真无聊。我认为一大堆人声称要对其他经验开放，但都没实践。我不相信可以同时和一堆人维持真挚的关系，因为一定有人无法获得全部的你。”

“目前我和一位女士同居，我不想背叛她，显然她跟我有相同的感受。我们认为实行开放式婚姻的人是猎食者，在他们面前非常不自在，他们似乎不论走到哪儿都在虎视眈眈寻找‘新鲜的肉’。性很重要，但是我们都认为人生还有更多美好的事物。”

有些男人严守一夫一妻制，38%结婚两年以上的男人未曾有婚外性行为(占全部已婚男士的33%)。

其中有些男士不喜欢一夫一妻的情况：

“我结婚36年半。热爱家庭生活，但是宁愿恢复自由之身去追求单身女郎，和形形色色的女人同居。家庭里的性生活似乎很无趣。”

“我从1939年12月结婚迄今，没换过太太。我们从来没有出轨，不过我开始认为这样不对。结婚是好事，但是性多么有趣、愉悦，为什么只保留给对方呢?我不认为人应该瞒住伴侣外出偷情，而是要在相互知情的前提下进行。”

“在性方面完全严守一夫一妻不是我所喜欢的。我没有外遇，将来也不会，不过我真的不会将性与爱情的忠诚等同来看。就像其他事物的变化令人兴奋，在结婚之前不断变换性伴侣让我的生活更刺激。一夫一妻破坏了鲜活的气氛。”

“我已经结婚9年。只要没有离婚，我们就会不断地翻旧账，真是令人心痛不已。但愿有位新人能让我有新的记忆。一直与同一个人做爱的确很无聊，但是如果你的想像力够丰富，就不会有缺憾。我希望她会跟别人做爱，这样她就比较能够享受性爱；我也希望能跟别的女人做爱，因为我会带给她们高潮，而自己也会激动不已，并且可以不必听账单、家事或不愉快的琐事。”

“我不渴望没有感情的性关系，然而我曾想过在一生中和其他女人建立愉悦的性关系，而不是固定在一夫一妻的状态。我结婚14年了。我喜欢婚姻，而且我们的性生活已经成熟。但是我觉得和一位你真正关怀、交情深厚的女性朋友发生随缘的性关系并没有什么不对。”

“我已经结婚20年。当初结婚，而且一直没有离婚是因为婚姻是两人共同生活约定俗成的形式。我没有婚外性经验，也不想有，但是我不喜欢一夫一妻制。”

“结婚16年。还不错，如果太太和我在性方面能够相合就太棒了。我在肉体上从来没有不忠实过，但是以后可就不敢保证了。结婚时我并不了解，在性方面我们竟会如此不相配。”

“我已经结婚5年，非常喜欢婚姻。我不想再跟太太以外的任何人如此缠绵相守，然而我对一夫一妻制仍有疑虑。我深爱妻子，但是我怀念和妻子婚前交往那段日子的激情亢奋。偶尔我会想和其他女人一夜风流，重温往日情怀。”

“我渴望有人因为真实的我而爱我，而不是爱一个虚伪的角色。我有一箩筐的爱要付出，但似乎没有人想要。我猜女人躲避我因为我是‘顾家的好先生’。我不想制造是非来伤害家庭，但是最近我的想法改变了，如果有机会获得真爱我会争取。我想我正在经历‘生命的变化’，令我惊讶的是与我有相同憧憬的人竟然没有碰在一起，我想这样的人应该很多。”

“我爱妻子，她是名聪慧的大学毕业生，但我觉得她不像我这么富有同情心或慈悲心。我们结婚两年，性生活糟透了，她和我不会有高潮，不过我可以利用口交让她达到高潮。她知道也厌恶我自慰。我是遵守传统的人，而且坚持一夫一妻，我从来没有婚外情。”

有些男士(20%)一直喜欢而且信守一夫一妻:

“过去26年，我一直严守一夫一妻。我父亲有婚外情，我眼见这对母亲造成的影响，因此下定决心不要扯上任何婚外关系，好维持快乐的家庭。”

“我结婚5年，喜欢而且享受婚姻生活。每天能回到家里和一位不仅熟识、又能照顾我一切需求的妻子在一起真是幸福。”

“结婚4年。我觉得一夫一妻是最好的方式，而且希望长久维持下去，因为我对男女关系非常认真且忠实，一旦我拥有了爱，极少会厌倦。相反地，随着时光流逝，我会眷恋越深。”

“结婚近32年。结婚是为了有伴、有爱、有性及共同的兴趣。我们的性生活很圆满，我喜欢一夫一妻，因为我很幸运拥有一位近乎完美的配偶，我们能够互补。我没有婚外性经验。”

“我已经结婚8年，我非常喜欢。我想跟伴侣同居，但是社会强制我们结婚，结果很好。我喜欢一夫一妻，从来没有外遇，然而我不会谴责这种行为，我只是不需要罢了。”

“结婚59年，不错，我喜欢。我们从8岁开始，就喜欢与对方相伴，结了婚的性生活是最美满的。此外，依我之见，一夫一妻也是最佳制度。我没有外遇，跟旁人在一起，我不可能享受到与妻子相伴的乐趣。”

“我喜欢一夫一妻，因为我觉得我和我最好的朋友(我太太)都需要如此，这样才能相知相爱更深。”

“婚姻开启了我和妻子的美好纪元，我们都忠于对方。我们有好多朋友都偷偷摸摸地搞外遇，虽然也承认家花跟野花一样香。我仍然相信婚姻制度，不明白为何有些人不结婚而同居。我在基督教家庭长大，接受凡事都有是非对错的训诲。”

一个女人就足够应付的了

“结婚12年，得到了比较自然的性生活和比较好的社交生活。我从没有婚外性经验，我不相信这一套，只相信人应该忠实。”

“我喜欢一夫一妻，一个女人就足够应付的了。”

“我相信一夫一妻对我是最佳选择，而不相信在别的情境下，会产生全心全意的恒久的爱情。”

“结婚4年，我爱这桩婚姻，而且我喜欢一夫一妻。一夫一妻需要真诚的投入，并且小心翼翼地爱对方，同时为两人关系的和谐奋斗。我喜欢这样的挑战及回报。”

“结婚4年，我喜欢婚姻!婚姻让性爱变得非常亲昵而且美妙，我不喜欢风流，与有爱情的性比较起来，感觉不一样。”

“结婚41年，我喜欢婚姻。她是很好的家庭主妇，但是在床上不够刺激。她母亲教导她‘随时能够应付，并且忍受性爱’。她是好母亲，却不是好情人，她不够热情。但是我喜欢一夫一妻带给我的安全感。我没有外遇，有一次几乎出轨，但是我向妻子坦陈了一切。之后

，我太太有一阵子变得比较热情。不过和别的女人调情很有趣。”

“结婚25年，我热爱婚姻。我一直保持独身，直到45岁才结婚，尽管我和许多女人谱出恋曲，没有一次比得上婚姻生活。我选择结婚是因为我生平头一遭恋爱得无法自拔，而且我们俩都渴望家庭生活和小孩。结婚让性生活无与伦比的圆满。虽然我曾经受到诱惑，我仍信守誓约，没有发生过婚外情。婚前我都尝试过了，现在我想要把一切奉献给我的配偶和婚姻。”

“我已经结婚25年，我喜欢婚姻。我守着婚姻是因为我喜欢我的妻子和家庭，而且在性、情感、经济、心理和社交等各方面都很满足——有那么多美好的相聚时光及相互支援，为什么会不想守住婚姻呢?婚姻改善了我的性生活，我喜欢一夫一妻。若非如此，我想我会充满罪恶感，失去正常生活的能力，也会因过分耿耿于怀、感到内疚、需要自我辩白等等，而无法享受婚外情，我还没有过这种经验。”

“结婚超过40年，没有外遇。在不同的时间里，我曾受到一大堆女人的吸引，但是经过这么多年，我太太一直是我认为最有风情的女人，我们拥有美满的婚姻，她一直是合作而且热情的性伴侣，同样关注我以及自身的愉悦，所以我从来没有借口去找别的女人。再说，我们都发过誓言，我敬重她以及我们的孩子，就像他们敬重我一样，而且我一直相信祥和安稳的家和家庭生活是人生的根本。既然我无法轻松地活在谎言或欺骗当中，我可不想为了短暂的兴奋与刺激付出那样的代价。另外，和未婚女子外遇似乎是剥削而自私的行为；和已婚女士搞外遇，破坏了家庭，对无辜的孩子和丈夫(或妻子)不公平。或许这是自我合理化，在理论上，我遗憾缺少了和形形色不同的女人性经验，但实际上，除了偶合的激情之外，我怀疑我失去的并不多，我倒是确定我省下了不少麻烦。”

“我42岁，是个拥有硕士学位的高中老师。我和妻子结婚20多年，非常热爱我的婚姻，这是我人生中最重要的一件事。婚姻对性生活的影响是越陈越香，我想婚姻中的性爱在生理和心理上都比较圆满，我相当满意一夫一妻的安排。婚姻能够带来稳固的基石，让我们抚养孩子、爱恋对方，同时生活在一起。我一点也不喜欢逢场作戏。如果我的婚姻很糟糕，或许我的想法会不同，不过目前我们在一起很快乐。”

“在我前两度的婚姻里(分别维持13年和6年)，我都有外遇。对我的影响是充满了罪恶感，为自己难过。外遇伤害了我的婚姻，因为一个人一旦有了私情，表现就会不一样，我确定有好多次我应该生气而不生气，因为‘在我做出这样的行为时(外遇)，我能够生谁的气呢’?这样当

然无法建立健康、协调的婚姻关系。所以对我而言，外遇的伤害非常大。我不是得更努力来挽救婚姻，就是最好早一点离婚。

“目前我又再婚两年，我喜欢结婚。性爱比较美好，因为它是建立在爱情、信任、而且排他的基础上。我很高兴生平第一遭能享有心灵的平静，而不会想在外胡搞。

“一旦你找到了你所爱的人，那么，任何形式的外遇都会让你们的关系出现无法弥补的裂痕，我们似乎都了解：如果我们能厮守在一起，那么我们彼此都是为对方所专宠的，但是如果我们其中一方和别人发生了任何性爱或亲密关系，我们特殊的关系就会结束，我不会这样做。真正美好的关系非常稀有，一旦你找到了，应该好好珍惜。”

“我32岁，一家工程公司的经理。我比较年轻，能有这样的职位是我不懈努力的结果。我是工科夜校的毕业生，目前我非常满意我的妻子，而且我的辛勤工作也开始得到回报。

“我结婚9年，热爱婚姻生活。我爱妻子和孩子，他们也爱我。我的生命目标就是让他们的生活充满了爱、愉悦和满足。家庭的和谐亲密是最最重要的。

“和同一位伴侣的性爱很美妙。我们都很清楚对方喜欢什么，性交过程的沟通往往只要轻轻碰触一下，就妙不可言。在现今社会，一夫一妻制是惟一的道路，你能够同时操持两三个家庭吗?你能够同时爱一些人又和她们同居吗?你能够或是你会与人分享伴侣吗?我信任我的伴侣，不相信会发生这种事，如果夫妻双方或同居人在一起很快乐，我想不出任何理由要去找别人。

还有什么比这更美好的呢

“在我遇见我妻子时，感觉很美好。我认识她好多年，有一天我终于邀她参加一个正式的宴会，回程时我亲了她。她是惟一一位让我不敢唐突的女人，亲完之后我就臣服了。直到今天，她的亲吻总是令我心神荡漾。她爱我，还有什么比这更美好的呢?”

年轻而且倾向一夫一妻的男人，他们的婚姻和传统婚姻比起来，有比较强烈的平等意识，或许这是未来的趋势。一位男士的回答说明了这种感觉：

“结婚9年，我很喜欢婚姻生活。我爱我妻子，她非常聪明、温和，我们一向沟通

良好。一夫一妻是必要的，因为这是对一个人的承诺，同时将她的价值呈现在你面前——这是共同生活中不可或缺的。不必去制造三角关系或其他更糟的情况，婚姻本身就已经是困难重重了。我从来没有外遇，不过未婚时和很多女人发生过性关系。我认为爱情就是强烈渴望让另一个人快乐，因为我的快乐完全要视我让她们快乐的程度而定。奇怪吧?但事实如此。”

虽然男人对婚姻有诸多抱怨，而且常常在外偷情，但他们都表示喜欢婚姻，同时不论喜欢与否，几乎总是保持婚姻状态。

男人对婚姻有许多不满，觉得婚姻让人如此不满足，必须向外寻求更大的自我实现，同时常强烈地感叹缺乏自由，在此情况下，为什么男人还是宁可保持已婚之身呢?

大部分男士虽对婚姻有诸多抱怨，而且常常外遇，但基本上还是喜欢婚姻的，同时希望保持已婚之身：

“我已结婚27年。虽然我们有一大堆问题，但是在最坏的情况下婚姻也让人满意，而大部分情况是更甚于满意。我深深怀疑如果恢复单身，我会非常孤单，会变苍老，整个性生活也会不尽如人意。现在离异或许会让我在情感上坠入地狱，我太太也是，甚至波及孩子。为了上述理由，我守着婚姻。”

“我已经结婚11年，通盘考虑之后，我比较喜欢婚姻，因为我觉得我无法回复单身时代的那种心境，我的婚姻将会长久维持下去。我们共同度过婚姻中的重重波澜，让彼此更为接近，而且在情感上更依赖对方。”

“我结婚32年。喜欢婚姻是因为可以成为家庭的一分子，获得社会的认可，以及婚姻带来的便利；不喜欢的原因是从妻子身上得不到足够的性爱。她拒绝与我沟通，而我在其他领域有时也无法符合她的期望，例如开车的方式，但是我丝毫不想离婚。”

“我结婚23年，权衡之下我喜欢结婚。婚姻有很多地方我不喜欢，不过喜欢之处更多，例如分享共同的兴趣，含饴弄孙，以及固定性交的享

受。不喜欢的原因是自由受限，无法行动自如。不过，目前的人生，让我感到相当快乐。”

“结婚17年。为什么要结婚?不知道，或许为了逃避寂寞。婚姻中有充满爱情的美妙时光，也掺杂了恨意。但是解决压力和紧张的方法并非离婚，你必须好坏兼容。如果做爱次数太少，就让外遇来弥补。”

大部分男士喜欢婚姻，因为它带来家庭温暖和安全感，他们也喜欢家庭生活的稳定和恒常，同时可以获得帮助及照顾。至于性爱则极少被提到:

“我保持已婚之身，因为这对我或许是最佳选择，尤其是关系的稳定。”

“我需要婚姻关系带来的温暖舒适——围绕着我的家庭。互相协调、沟通、共同成长、

解决问题、享受人生、滋润人生，以及接受别人的爱。”

“我结婚28年。我喜欢那种熟稔、亲密、友谊，以及拥有一位特别的伴侣可以相爱。婚姻既有趣又健康，让事情能够均衡发展，让艰难的日子不再那么困苦。有人需要你是很美妙的感觉。”

“我喜欢维持结婚状态，拥有一位人生伴侣，令人激动、满足而安慰。”

“我喜欢结婚。妻子是我事业的支柱，她照料我不想处理的日常问题。她是孩子的好母亲，然而她已经不能让我在性方面兴奋了。”

“家庭是向外活动的‘安全’基地，一个可以展现自我的地方，一个永远可以回得去的地方，以及能够分享我的成功与失败的地方。当然需要互相协调、互相忍让，但是非常重要的是，我应该好好聆听妻子的心声。”

“我喜欢婚姻，这使我常感受到家庭的温暖与恒常。”

“我守着婚姻，因为它能提供友伴关系。我喜欢妻子在身旁，和她聊聊天。婚姻也能提供稳定的经济，而且便于做爱。”

“婚姻让我深深感觉有人需要我，彼此的相处非常愉悦，互相信任和承诺。”

许多男士强调安全感：

“结婚29年半，婚姻在某方面是种限制，但另一方面也带来安全感。”

“我已经结婚6个月，我喜欢维持婚姻状态。我将自己的苦乐与她分享，同时分享她的生活。我喜欢和她一起拟定长久计划，一起期待计划的实现。我想，拥有恒久关系最棒的一点就是安全感，感受在面对艰难险阻时，我不是孤零零的一个人。”

“在婚姻中我最大的收获是它的稳定和恒久，我害怕离婚以后的未知世界。”

“婚姻的优点是带来安全感，最糟的也是这种安全感。”

我不愿意承担责任

许多男人也强调拥有同伴的感觉：“我喜欢而且需要婚姻。我想我需要在回到家时有人等着我，做我的好伴侣，分享人生许多经验，吐露心声，同时和我一起照顾孩子。”

“我喜欢知道自己并不孤单，我们是一体的。她信任我，而我也知道永远可以依赖她，不论是在社交或生意场合永远陪伴我，或是在低潮时安慰我。”

“我喜欢长久维持一夫一妻，这样的利益与性无关，真正的好处是建立起亲密关系，对方真能了解你，而且拥有深刻的心灵沟通，有人可以交谈，不会孤孤单单。照顾人的同时也被照顾，在你需要时她一定在场，可以分享体验，交换意见。”

“我喜欢得到一分稳定且向前发展的力量，我真的可以信任和依赖我的伴侣。”

“我喜欢持久亲爱的友伴关系。她献身于我。我不想终止婚姻是因为很多离了婚的人不快乐，缺乏安全感，而且非常孤单。”

有的男人喜欢分享的感觉：

“我不想要单身。我守着婚姻因为太太和我是好朋友，而且我喜欢和一个我清楚她在乎我、喜欢我的朋友分享人生。我更喜欢和一位我可以与她交谈、不怕告诉她私密的人共享人生。我享受生理和心理上双重亲密的感觉。我发现有些女人比我太太更性感，但是不会令我更尊敬。我太太和我分享一切，这比性吸引重要多了。但请不要误会，我太太也很有魅力，我喜欢跟她做爱。”

有的男人提到对子女的感觉：

“婚姻有它的优点。我们拥有一个可爱的小孩，我们乐于分享她的成长。建立一个家，同时让它逐渐壮大，为我们带来家庭的温馨和近乎兄妹的情爱。不过我仍然怀念频繁的性爱与罗曼史。”

“婚姻最好的部分是子女，我们有3个孩子，我很喜欢他们，我常陶醉在孕育后代的念头里。太太怀孕时，我觉得很光荣。但我爱太太主要是因为她是我的配偶，而不是情感上的热烈投入。”

“家庭是我结婚的最重要理由，其中包含我的儿女以及他们的配偶，我的姻亲和我太太。”

有些男人表示，拥有家庭，或是身为一家之主，有益于社交和事业：

“结婚必须牺牲某些事情，不过却是值得的。如果没有结婚，我会一直寻觅，无法像婚后23年一样，全心投入事业。”

“拥有一个家对我的工作大有帮助，因为它让我更认真看待工作与责任。若不是婚姻，我不愿意承担责任。”

“婚姻促成了我的成熟以及事业的发展。我们已经结婚41年了。”

“最初是来自双方家庭的压力，迫使我们结婚，不过现在我发现这是一桩美事。我们学会为了孩子及彼此而相互接纳。在社区中，已婚者也比较容易被接纳。”

有些男士举出传统上结婚带给男人的家庭便利——太太为他们洗衣服、打扫屋子和做饭：

“结婚14年来，一直有女人为我煮饭、打扫屋子、洗衣服、照顾小孩，以及记账等等。”

“结婚8年来，我享受了婚姻中所有的‘福利’——可口的食物、整洁的屋子、干净的衣服等等，还有小孩。和一个我真心相爱的人做爱也比较美妙，令人满足。”

“我已经结婚41年。我喜爱婚姻，然而最近我的妻子暗示，她比较喜欢单独生活。如果她一直坚持不做爱(已经4年了)，我想或许我会同意离婚。但是住在一起有许多好处，即使没有性爱，也会有定时的餐点、洗衣、陪伴，加上我巧手整修屋子内外和汽车。这些让我的生活比较规律。”

“有时我对婚姻有所怀疑，但是我很幸运拥有一位漂亮的妻子，愿意取悦我，擅长烹饪

，同时富有耐性和理解力。”

极少数男人提到，他们发现婚姻是方便做爱的安排：

“我已经结婚近5年，我喜欢婚姻，因为不会像约会时频频发生口角。”

“结婚11年来，我尽情享受婚姻生活，婚姻带给我固定的伴侣，为我们打开更多的情欲之门。”

少数男士提到义务或社会压力：

“我没有离婚因为我是负责任的人，有人得依靠我过活。”

“我已经结婚7年。我不像刚开始那么喜欢婚姻，但是我坚信，只要有希望，你就应该坚持到底，直到显然再也没有东西留存下来，好让你守住婚姻了。”

“我只结过一次婚，那是在21年前。或许那桩婚姻无法保持美满的状态，但是我仍昂首阔步地接受命运。”

少数男士提到金钱上的理由：

“我害怕离婚会导致物质生活水平下降。”

只有少数男士提到，喜欢结婚是因为对伴侣的兴趣和爱恋：

“我结婚6年，热爱婚姻。我娶我太太是因为我爱她。她有很多出色的特质，而且我佩服她在工作上的表现以及思维方式。她非常风趣，与她为伴令人觉得很开心。”

“我已经结婚14年，我妻子几乎是我生命的核心，也是快乐的泉源。我们有许多相同的爱好，包括旅行在内。我们常常坐着聊天，她很容易让人兴奋，又很风趣，总是有新鲜事可说。”

《海蒂性学报告：男人篇》第三部分

我结婚只是因为她怀孕

在少数男士的答复里表明了全新的婚姻观，他们表示热爱并且珍惜婚姻，是因为在这样深厚的关系里可以获得成长：“我们的婚姻提供彼此心安和成长的园地，可以相爱一生。”

“我已结婚10年。婚姻是我最棒的人生经验，尤其是跟我惟一的伴侣厮守。我爱婚姻，我觉得家庭生活已将我塑造成一个成熟的人。”

“结婚超过30年。我想要的是完整的人生伴侣，包括性以及一切。这是当第一任妻子过世后，至今我又再婚，仍然维系婚姻的理由。婚姻带来了踏实感，又有足够的变化以增添人生趣味。在婚姻生活里，人们会改变甚至成长。婚姻是一个过程，一次共同的历程，你永远无法确知过了转角会是什么。即使冲突也能充实婚姻。如果你有了小孩，你会学习成长，因为你亲身体验了其中的风风雨雨。”

“11年。结婚让我能够如此奇妙地亲近另一个人，而且了解部分的自我。若非婚姻，我绝对不会以这种方式认识自己。”

“我已经结婚两年，而且很喜欢。婚姻迫使我不仅从表层面对另一个人，也让我领悟到对妻子的情感，引导与家庭其他成员、朋友或初识的人发展出更深厚更有意义的关系。婚姻中的性是另一桩令我被迫面对的事，有时很痛苦，但是值得我全力以赴。”

有的男人强调深爱着妻子：

“我们已经结婚10年。如果没有婚姻，我的人生就不完整。我必须强调，婚姻是个人对配偶幸福的真挚承诺，不是为了性的便利、三餐的便利，或是管家的便利。对我而言，婚姻的盟约如下：‘你是我寻求永恒不朽的一部分。我的心对我、对你都同等重要，虽然我们在形体上是分开的，但愿在心灵、精神以及人生的目标上，我们能合而为一。我在你身上寻求这样的形式，祈求完美必须是两人合力完成。我会永远照顾你，一如我在各方面照顾自己一样。如果你不能用相同的态度

回应，我将去寻求他人。如果你接纳我所奉献的，然后发现你错了，我将优雅地解除过去的承诺，尽我全力让分离与结合同等愉悦。’”

有些男士不喜欢他们的婚姻，不过仍然维持婚姻：

“我已经结婚18年。我不喜欢结婚，或者更恰当的说法是，我已经成熟，不在乎这种特殊关系了(我太太也有这种感觉，然而我们还是喜欢对方)。过去几年我们维持着婚姻，好让女儿完成高中教育去上大学，同时妻子也能完成进修学位。”

“

我结婚25年。我对婚姻不热中，不过她依赖我。”

“结婚19年。我不喜欢，但是为了孩子我没有离婚。我出自破碎家庭，不希望我的孩子经历同样的事。即使在家庭生活死气沉沉的情况下，我还是希望跟他们在一起。”

“我已经结婚20年，不喜欢婚姻，如果娶对了人那就另当别论。我守着婚姻只是为了最小的孩子，我并没有爱上一个我愿意与她厮守的人。我非常害怕寂寞，我结婚是因为她怀孕了。”

“我已经结婚17年，历经恶劣、无趣、愁苦的岁月。我不喜欢维持婚姻状态。婚姻浇熄了我对妻子的情欲。我差不多有一打外遇。太太并不知道，但是她已起了疑心，她认为我的阴茎是她的财产!真令人愤怒!”

“我结婚21年了，我痛恨婚姻。它带来灰暗的日子，使人陷入绝望之中。一个人绝不该为了性而结婚，这是千真万确的。”

“10年。因为我的不满，婚姻生活每下愈况。为了改变她，我已被搞得精神麻痹了。我太太似乎满足于我们的性生活。”

“我结婚17年，目前我和妻子已经没有性接触，我有一些风流韵事，而且隐瞒着她。我们的家庭生活中，竞争心胜过热情。下列清单我想要告诉太太或者任何女人如何对待男人的要点：

“1►停止抱怨鸡毛蒜皮的事。

“2►信任他：他是一个人——跟你不一样的人。

“3►让他拥有朋友并接纳他们，即使他们喝酒而你不沾酒。

“4►避免用恶毒的话批评丈夫，尤其是在孩子面前。

“5►仁慈相待。

“6►尊重对方的原则。

“如果我能得到更多的尊重，我会成为一个崭新的人。俗话说：女人推动文明的进展，一个女人可以成就或毁灭一个男人。”

在问道：“当初你为什么结婚?”时，最常被提到的理由包括：这是“该做的事”，获得固定的性伴侣，感觉到爱，以及(较少被提到)希望有伴或是避免孤单：

“当初结婚是因为似乎这是该做的事，而且时机也对。一个女人出现了，我们相爱，所以就结婚了。我想我们都没有仔细思考过其他的事。”

“结婚16年，结婚是为了跟我喜欢的人在一起，逃避寂寞，同时满足我的性欲。我很幸运圆满地做到了第一点。”

“我无法说明为什么要结婚。这是‘该做的事’，是安定下来、抚养一个家庭的时候了。而她是个好对象，聪明伶俐，并且认为我会是好父亲。”

“41年。我结婚是因为我恋爱了，也希望有人做伴。另外，大部分的朋友和熟人都结婚了。而且在30年代如果一个人负担得起，结婚似乎是正常和该做的行为。还有一个原因是我需要定期地发泄性欲。”

“30年。我结婚是因为一见钟情，爱上了我太太。她让我心花朵朵开，经过所有生活的创伤，终于成功了。我们的关系很奇妙，对对方的需求关心而且敏感。但是我肯定我结婚不只是因为我爱她，还因为别人期望我结婚。任何我不要结婚的暗示都会让别人皱眉头或起疑心。”

结婚是为了排遣寂寞

“真心话吗?我厌倦射精在内裤上，然后必须赶回家换。”

“我结婚42年。当你找对了伴侣，婚姻便是完美的生活。我们结婚是因为我太太提出要求，她真心爱我，而我也喜欢她。”

“我结婚是因为想要有一个快乐的家庭、一个女人(性伴侣)，我害怕孤零零一个人。”

“结婚是为了排遣寂寞。”

“我结婚，这样我的爱人才能在法律上成为我的妻子并且继承遗产。我们同居9个月之后，为了上述理由以及让双方父母高兴而结婚，当初他们并不知道我们已经同居。”

“我的第一次婚姻——她对我表现出强烈的兴趣，我对她也是。第二度婚姻——难以抗拒的诱惑让我排除一切障碍。这股身不由己的冲动源自将近10年累积下来的寂寞。”

“基于浪漫爱情、性吸引、我‘不再年轻了’、社会和父母的压力、担心将来的孤单寂寞的考虑。我找到了一个让父母也表示赞同的对象。”

“21年。在我遇到一名能讨我欢心的女人时，我们结婚了。我恋爱过，至少我认为如此，不过不是热恋。”

“我结婚是为了拥有一位魅力十足的永久性伴侣，同时获得情感上的安定以及家庭。”

“结婚22年。如果社会大众对待性的态度比目前开放，我可能就不会结婚，保持单身。”

“我结婚是因为那时我已经32岁，想要安定下来。我想多少是命中注定的，你遇到一个女人，成立一个家庭。当时我很寂寞，渴望别人所说的婚姻温暖，也想享有频繁的性生活。”

“我结婚是为了逃避专横的母亲，同时我已陷入恋爱。”

“8年。我为了固定的性生活结婚，而且希望得到照顾。”

“我们已经结婚32年，并非天堂，不过我还是比较喜欢结婚。当初结婚的理由是：渴求性伴侣、对女人好奇、受妻子的吸引、创新实验的冲

动、为人父的好奇、寂寞，而且认为婚姻是惟一满足所有期望的方式。”

“我结婚4年。因为我们是好朋友，而她怀孕了。我不喜欢婚姻，因为她不能令我兴奋。结果是我不再有了解她的兴趣，也不想去解决我们之间的任何问题。”

“她当然不是我拥有过最好的马子，不过她是一名好厨师，而且很会对我撒娇。”

“我结婚因为别无选择：我恋爱了，而且想要与她生活在一起。我的生活方式不允许我脱离常轨，我想这就是所谓‘同侪压力’，听起来真是可笑。”

“我不太确定我为什么要结婚。我记得我太太(当时是女朋友)逼我送她一枚戒指，所以就一步接一步顺理成章地进行了。”

“我结婚因为我坠入爱河，而且希望永浴爱河。”

“当我们已经觉得情感上终生相系时，结婚似乎只是一道正式的社会程序。”

“她是我生命中的惊喜，我要赞美、庆祝她。结婚不是为了现实、舒适、必要或宗教理由，而是象征我对她的爱。”

虽然大部分男士表示他们喜欢结婚，或者至少想要维系婚姻(同时我们将会看到，离了婚的男人也表示有再婚的意愿)，然而他们还是对妻子潜藏着深沉的愤怒——愤怒婚姻制度，以及男人在婚姻中扮演的传统角色，这些怒气呈现在许多男人的答复里。某些男士瞒着太太搞婚外情，是表现对妻子愤怒的形式，有的则是为了“扯平”或“给她点颜色瞧瞧”。

但是在婚姻表面下，男人的愤怒是什么?这种愤怒只关乎性或缺乏性爱吗?或者是缺乏“性爱自由”?或者是缺少伴随着性行为的热情和爱?这些情绪反映出婚姻关系中的哪些问题?同时在更广的意义上，或许也反映出美国社会中男女关系面对的文化难题?似乎“性”太容易变成关系中受压抑或是未曾表达出来的紧张焦点(不论是女人对性没兴趣，或是男人发现和妻子做爱十分“乏味”，而将性从更大的架构中剥离出来，或是

期望性关系不会受关系中其他层面的影响，都是不切实际的)然而男人接受的教导是他们的性冲动只是单纯的生物学现象。性行为及情欲会受到男女关系的影响，这份关系的建立不只牵涉到两个人，还有整个社会及社会想要派给这两人的角色。

显而易见，大部分男人对女人往往爱恨交织，有时还怀着敌意。或者更正确的说法是对男性角色本身的敌意，因为它是完全相对于女性来定义的。无论是否为传统婚姻，贯穿其中的根本感觉在于男人觉得没有获得足够的爱、热情或欣赏。

不过，关于男人为什么这么经常追求婚外情，还有其他的解释。在许多个案里，或许原因并非愤怒或对婚姻感觉疏离，事实上，男人在结婚之后常常开始将妻子视为母亲，是“好女人”而非“性对象”，后者在传统上被归类为坏女人。在传统婚姻里，妻子继承了男人的母亲曾经扮演的角色，即照顾他的生理需求、负责家事、为他煮饭、照顾孩子。想到自己的童年，他觉得对一位母亲有性欲是项禁忌，而且美国文化强调“好女人”(母亲)是没有性欲的。婚姻中的性变成一项义务，或是只有最传统的方式才被允许，例如标准的性交方式。此外，在孩童时期，如果没有人告诉他性是父亲与母亲共享的乐事，或许他便永远无法接受这个事实，并融入自己的世界观里。许多男孩甚至成为男人以后，还很难相信他们的母亲曾经有过性行为或享受性爱，其实这正是“好女人”生活中的一部分。“母亲” 对许多男人而言，是与性无关的。在这样的模式里，男人隐瞒自己的越轨行为，就像他瞒着不赞同的母亲行事一般。

甚至是一种‘罪’

不过，隐藏的愤怒或无法表达的愤怒仍是许多男人秘密偷情的原因。毫无疑问，男人对女人有很多愤怒的情绪。在看过离婚、分居以及独身男子对婚姻与女人关系的感受后，我们会再回到男人对女人的愤怒这个话题上。

男人对女人产生矛盾、冲突的情结，在个别情境里如何发酵——男人如何呈现对婚姻的整体感受?

“我37岁。目前正为了扯上两份关系而心乱如麻，一是与我太太16年的感情，一是和女朋友刚迈入第4年的恋情。这样的情境衍生出一大堆问

题。首先，过去一年半我逐渐接受了可以改变关系的事实，包括婚姻在内。我曾经认为所有的婚姻都是‘在天堂结合的’(天主教教义)，分居或离婚表示个人的失败，甚至是一种‘罪’。我可以预知如果我们的婚姻破裂，双方亲友会如何看待这桩事。

“自从我进入研究所攻读学位，就为婚姻带来极大的压力。这是老掉牙的故事，先生比太太的教育水准高，造成彼此越来越疏离，而不是更加亲密。毫不令人吃惊的，我太太比我早察觉到了。我想我太专注于手上的工作，而无法正视现实。在她逼我放弃学业，找一份正常工作时，我摆出受伤的姿态，祈求她理解我这么做都是为了整个家好。这种情形持续下去，直到最后我太太决定要离婚。她得到所有人——我的父母、姐姐、一位来往密切的婶婶等等——的支持。我负隅顽抗，不是诉诸逻辑而是恳求：她怎么可以对我们的未来这么没信心?我们让问题悬而不决，然后我回到学校找了一个房间住下来，因为我们已经决定，我要在那儿自己度过春天和夏天，以便好好准备论文。当时是一月，而我会在某些周末回家与家人团聚。

“在3月上旬，某一次返家的日子里，对于该不该持续这段婚姻，我们发生了非常激烈的争执，在无法让她理解的绝望心情下，我用右拳狠命锤打衣柜，打伤了手臂。这次冲动让我的右手臂包了近两个月的石膏，严重妨碍了论文的写作——或许有人会说这是因果报应。我回到学校，带着石膏以及所有问题，下定决心不受阻挠，而且努力获得了一些小小的进展。弄伤手臂的举动平息了离婚的争论，因为我太太认为这样的举动表示我真的想要保住婚姻。真的是这个意思吗?当时我认为是这样的，不过现在我想它代表了别种意思，然而我不确知。我想或许这代表了扭曲了的男性自尊——不想承认失败或被击倒。

“这桩事件过后不久，我拆除石膏并遇见这名非常特别的女朋友，她碰巧是一名博士班学生，跟我不同的系所。我们似乎可以深谈到我跟任何人(无论男女)不曾经验过的层次。我们认识不到一个礼拜，我发现自己完全向她敞开，毫无保留。过了很久以后，我们才有肉体上的接触。她也拥有另一段感情，正在进行中，男友是一名校外人士。那个夏天，她几次去男友位于别州的家拜访他的父母。我跟他认识，她也告诉对方我们的友谊，至少在口头上他接纳了我们的情谊。

“然而，我没办法告诉我太太这位新朋友的事，因为在结婚初期(甚至结婚以前)，我们就很清楚，我不能拥有女性朋友。这是现今婚姻制度一项不公平的地方，因为我从来没有否定她有权结交男朋友。因此，

如果我觉得这桩婚姻值得挽救，我有两种选择，要么放弃这位新朋友，她很快就变得对我非常重要(目前似乎是比婚姻还重要)。或者维持这段友谊，成为‘地下活动’，并且希望我的新朋友能同意这样的安排。过去3年我们一直保持友谊，随着时间逐渐进展成情感和肉体上的关系。即使目前我们在地理上相隔遥远，我仍然觉得与她最为亲近。我们保持通信，一星

期至少两三封，而且正计划明年在一个学术会议上见面。

“我目前的婚姻很可能再也拖不过一两年了，我必须面对的最大问题是分手的最终理由。我逐渐感觉到这桩婚姻是个错误，我太太很早就察觉到了，不过到现在还没表现出来。其次，我必须明白婚姻的破裂是因为它的内在动力，而非我拥有的婚外情。事实上，我已经跟女朋友解释清楚，她不是造成离婚的原因，而且我也不想跳进另一桩婚姻里。我告诉她这些，因为我非常爱她，希望和她保持亲密交往，但是我没有兴趣将她绑死在任何单一的关系里。事实上，她是决定我未来的人。我只是想要亲近她，如果她需要一位非常特殊的朋友，她可以依靠我。我知道我需要她的友谊，但是我拒绝再去控制任何人了。

“虽然我太太和我继续告诉对方彼此的确相爱，但我不敢肯定是真心的。我想我们在基本层次上关心对方及孩子的事。我只是认为这么多年来为了保持‘爱’，反而造成了太多的痛苦和怨恨。或许这不过是合理化的借口，我不知道，但是我敢说我的确爱着这位特殊的女友。有时候，我的自我会从中作梗，怀疑她是否像我爱她那样爱我，或者怀疑她是否爱我胜过另一位男人。然而我很快便排除疑虑，我相信我们是真心相爱，没有必要多加怀疑。我们从这份关系中获得什么? 我们得到对方，同时，获得了更深刻的自我认知。我们不会向对方‘耍花招’，一向坦诚，甚至暴露自己的弱点。这些是我在任何关系中未曾有的经验，我不想结束我们的关系。

拿什么来满足她的饥渴

“我可以说我觉得长久以来受到太太摆布。但事实上这只是借口，我不敢为自己人生的抉择负责。我不是被逼着结婚，我不是被逼着追求新关系，我也没有被逼着维持现状。或许我太太和我都觉得受制于人，而且可以为此互相怪罪，不过我们先前的决定都是出于自愿。我想我

们已经超越了这些选择，但是不知该如何结束，尤其牵涉到子女，对此我们有很大的责任。”

“在我18岁进入大学时(9年前)，我相信女人是我的奴仆和守护者。因此，我首先考虑的是找个女人来照顾我。我离家太远，无法将衣物寄回去洗，而且也不知道该怎样洗衣服。还好，幸运之神总是眷顾着我，第一天我就找到这样的女人。

“她具备一切条件：良好的教养、美丽的外貌、聪明、善烹饪等等。她还是一名处女，而且自负得很，不期待男人来注意她。因此，不到6个月，在她被某位男子夺去贞操，以及听到她父母即将离婚后，我就将她套进婚姻里了。这时候我们的性生活大致美满，我称之为‘纯纯的性’。我们都感觉迷惘而孤单，对父母的形象感到幻灭。她会深情地注视着我，发誓永远忠诚。我呢?则能够久战不泄，具有无限的精力来满足她的饥渴。

“我也有一些卑鄙的想法。正当征服(我以前拥有两三位女友)和射精能力旺盛的时期，每次她月经一来，我就宣称我的性欲太强了，这个星期我必须去打野食，或者不要见她。想到这点我就羞愧难当，我向她以及所有的女人道歉，因为我是这样麻木不仁。另一个低潮期是在她和女友腻在一起的时候，我急着找她，几乎找遍了整个校园。我自己迅速创造出许多痛苦的幻象，等找到她时，我已经勃然大怒，一整晚歇斯底里地哭泣，直到进入她的体内获得安全感为止。只有在这个时候，我想操控一切的绝望情绪才能获得缓解。我害怕无法和她沟通，丧失了我对她的影响力，也失去了她的爱。这点是非常重要的：想要控制她的理由是要让她爱我，而不是因为我对她的爱依附在控制上。本然的我不够好，不足以让她一次又一次回到我身边，我必须操纵、控制、欺骗，才能被爱。这种感觉持续了十几年，由于我渐渐能够信任她，而且自信越来越强，才大大地改善了状况。

“我喜欢婚姻，我们一直是了不起的搭档。对我来说，婚姻保障了我所渴求的安全感，而且确定有女人可以照顾我，好让我能够追求成功。跟许多已婚的朋友比起来，我曾自豪拥有好妻子：负担比较多的家事、不会无理要求等等。我不知道如何维系婚姻，她也不知道如何告诉我她心里真正的想法。我们拖拖拉拉过了这么多年，才结束彼此的关系，实在应该为我们的毅力和爱情表示敬意。(岔开一下，我刚给她打过电话，告诉她我多么感谢她，而且很高兴跟她结过婚。离婚 5年之后，我们开始重新建立亲密关系和信任——拥有这样一位特殊的朋

友，感觉太棒了。) “我的婚姻生活中，性关系始终很好。一方面由于年轻，加上住在民风较保守的社区，我们大部分将自己限制在传教士姿势(男上女下)上。我喜欢口交，所以会为她做口交，但是她不喜欢这样对待我，所以就避开了。诚如预期的，我们性生活的品质是关系好坏的指标。我的性欲很容易受压力影响，在压力沉重的日子里，我们没有性生活。同样，在这方面我表现得相当自我中心，以致对我们的关系带来长期的伤害。在事业顺利时，我的情欲高昂，遇到不顺利时，性欲就会衰退。在下一次认真的关系里，我想要在这方面改进。

“在一切顺利时(7年里60%的时间)，我们一星期做爱3～5次。如果生活得很惬意，我们会胡搞、瞎缠，做爱10次以上。而在最后一年事态严重时，我们在12个月当中行房13次。我从来没有在她面前或跟她一起自慰过，她也不曾这么做。她很少或者从来没有为了我而假装高潮，这点我很感谢。

“子女的问题可能是我们婚姻破裂的根源。我怕孩子，真的不想负起这方面的责任，至少在拥有足够的钱、够格做一个父亲之前，我不喜欢有孩子的混乱、麻烦与不便。我一点也不想在世界上留下我的种。

“不管怎样，她正面临年近30的危机，担心太迟了无法生育。有一天她说她想要一个孩子，因为这世上没有其他适合她做的事。我的答复是：‘这对婴儿是不公平的。如果这是你对自己的感觉，那么你也不合适当个好妈妈。’多么伤人!当然我不相信她真的那样想，因为我知道她一直是聪明而能干的。

“我相信一夫一妻是婚姻较好的选择，主要是因为处理这样的局面已经够复杂的了。在婚姻的最后一年里，显然她已经对我不忠实，于是我也有了外遇。即使如此，我还是感到很难受，真的很内疚，你明白吗?我十分敬重我太太，在我们共处的日子里，只要看了别的女人，我都会有罪恶感。在我展开两段婚外情时，我没有告诉她这些事，可能是因为我不想要她也告诉我她的外遇。但当我真挚爱上一位20岁少女时，我慌了手脚，便告诉她实情，她竟回答：‘这对你太好了，随你高兴去做吧!我不在乎。’想到这里我仍然伤心不已。在我们进行婚姻咨询时，她不谈论她的婚外情，所以我也说得不多，因此没有成功。

女人最需要何种形式的性

“结婚并没有让我失去什么，只有收获。我的二度单身生涯在27岁时展开，我非常了解男女关系发展的可能性，所以我不会逢场作戏，或是和一般的女人交往。我无法也不会去想像不同的人生……此生已是太完美了!”

“我36岁，是一名传教士，在关于耶稣基督的基本信仰上显得相当保守，然而在其他领域则属于自由派。我和妻子订婚时，我们一起上一家基本教义派的圣经学校，虽然我们已经订婚了，还是不准牵手。

“我们已经结婚16年，有5个小孩。大体上来说，我喜欢婚姻。当然任何的关系都会有小摩擦，但是我已经逐渐接受了。但愿我和妻子之间能有更多的爱和热情交流。我常常幻想自己娶的是另一位独特的女性朋友，我和她有亲密的情谊(但是不涉及性)。我一直搞不清楚，为什么当初我会结婚。或许当时我会说因为爱，可是现在我才学会什么是真爱。

“刚结婚时，我是这个城堡的国王，而我太太是奴隶。我的宗教背景让我成为一家之主，造成我和太太之间情感上的隔阂，直到今天仍然无法填平。这不全是我的错，结婚初期，我太太也是相同的想法。我对她很好，但却像对下人一般。我们努力矫正这种情况，也颇有进展。

“虽然在我的生命中有一个女人，我爱她胜过太太，但我永远不能为了她离开太太，因为我太爱我太太了，不愿伤害她。我对这位女人和我太太的爱，根本上不同之处在于我对前者怀有更多的罗曼蒂克的爱和激情。我深深坠入爱河之中，但是我们都清醒地选择了不要以罗曼蒂克或涉及性的方式向对方示爱，以免伤害家人。我们停留在‘最好的朋友’的阶段，我不知道事情最后要如何了结——或许如过眼云烟，或许会发展得更认真。

“一夫一妻是上帝为男人设计的最佳道路，如果和你的伴侣出了问题，就要努力去解决，而不是逃跑，去和别人发生肤浅的性关系。

“我从来没有‘婚外情’(但是我不会全然反对这样的经验)。有时我觉得我想跟最亲密的女朋友做爱。并非我想在她身上获得快感，而是我想要尽可能地与她亲近，完全表达出我的柔情蜜意。到目前为止，我甚至不在乎我会不会射精，而只要我能用最最亲昵的方式向她表达爱意。

“‘为什么传统上许多女人不会像男人那样需求性?女人最需要何种形式的性?’这是我在咨询中(我是传道士兼咨询员)遇到最艰深的一个问题。例如，目前我正在辅导一对夫妇，他们可能会关系破裂，因为她觉得‘被压迫’。她觉得性在于他不过是自己获得快感的一个方式。对他而言，惟一重要的似乎是在和她交媾过程中能够射精。她觉得被利用了。

“我不认为男人一定比女人需求更多的性，只是女人要求的性和男人不一样，太多男人只想要在阴道内射精(或者更确切一点，在阴道内自慰)。我完全相信这是心理上的问题，因为我能够轻易地调整自己的心态，而以我太太喜欢的方式来享受性爱。

“对大多数女人来说，性是更深刻的经验。它并不是那样高潮导向的，而是寻求亲昵与分享。我相信女人是对的，一名真正的基督徒应该爱别人。为一己之私尽力去攫取，则违反真正的基督教精神。

“总而言之，我目前的生活基本快乐。惟一希望的是，当初能娶到一名可与她建立比目前更深刻情爱关系的女人。”

“下个月我就结婚满24年了，我仍然在很多方面爱我的妻子。她现在不喜欢性，或许她从来没有真正喜欢过，但我们仍然一起睡在一张双人床上。在过去的岁月里，我不认为她曾经要求过任何形式的性，可想而知当我不再需要时，她似乎松了一口气。我们之间仍然有温暖的情谊和友伴关系，而且我们深爱孩子，只是爱的火花、爱的魔力早已消逝无踪。她有她的爱好，我有我的爱好，除了日常事宜我们很少沟通。然而我不曾想要离开她，我有很多缺点，但是我很忠实。

“婚姻头16年我很快乐地维持一夫一妻。后来我坠入爱河，在两次长期的婚外情中经验了高潮，也尝到了苦果。

“我太太并不知道我有婚外情，但我在心理上很多方面都改变了，情况有好有坏。或许这反而挽救了婚姻。爱情迟早会死亡，慢慢腐朽衰老，然后再度重生。我明白这终究是一场灾难，但是那又如何呢?任何事都会悲哀地收场，只要你等候得够久。恋爱让你注意到蓝天多么美丽，还有云彩。你所有的感官似乎都充满了艺术细胞，异常敏锐。恋爱就是让所有的生命蓄势待发，当然也是无法持久的，慢慢消退成比较正常的光亮……或是坠入情感的深渊里。爬得越高，跌得越重。我

了解那种感觉，漫长的自由落体，没有降落伞，等着撞上屁股。你活过来了，但是有时候心灵破碎，你再也不是原来的自己。

“我和我最挚爱的女人两度坠入爱河。第二次是在20年之后，我们都结婚了。我第一次爱上她的时候还很年轻，不了解自己会特别的思念她。我想很快又会有别人出现，情况还是一样，其实不然。分手的感觉是全然的失落，以及可恨的回忆。

“目前我跟我太太在一起的感觉，就像穿旧鞋子一样舒服，而且我们学会了精打细算，但是我们不再对共同的生活产生任何情感。不过不论我得到的是什么，我感觉自己已是适者生存了。”

真的很喜欢人家跟我做爱

“我33岁，大学毕业，受过16年天主教教育，来自蓝领家庭。我人生最大的困扰是拥有两段关系：一段是建立在习惯和孩子上，另一段是建立在感情和肉体上。拥有两段关系，即便是一段，我都不敢确定是否应付得过来。我害怕的是：我爱的究竟是我的爱人还是她所代表的独立、自由?我搞不清楚。

“我一团乱，不能断定我能否或是否希望成为任何人生命中不可或缺的一部分。听起来像是中年人的陈词滥调，但是我的确需要休息。

“我太太多年来控制着我，在控制的过程中利用的手段是性。我不认为她故意这么做，但是她知道这样有效。我很容易将爱与依赖混淆在一起，我需要她，她也很清楚。她对我的热情(性与非性两方面)是用来逼我就范的。我们从未争吵，我大都顺着她的想法来决定我们的需要。

“现在我认为生命中最最重要的就是我的时间——无牵无挂的时间，周围的人则认为我是工作狂。如果你了解我，就知道我工作是为了自我解闷。目前我正经历的是——可能会影响到十几个人的生活——一场拔河，我不知道是否能应付。”

“我39岁，犹太人，中产阶级。我曾就读一所很好的大学，获得英文博士学位，也在这所大学教授语文。虽然在成长过程中，我不过在名义上是犹太人，但近来我对自己的犹太血缘越来越有兴趣。我学过希伯来文，定期参加传统集会的礼拜仪式。我太太不大虔诚，但是她尊重

我的宗教情操，我们并不服从犹太律法，也不遵守任何断食(每月一次)的习俗。我们的女儿除了一般的学校之外，也上希伯来文学校。

“我们已经结婚15年。我太太是我曾经拥有的最好朋友，也是最棒的情人。我们有两个美丽的女儿，9岁和12岁。总而言之，这是一桩好得不能再好的婚姻。我们都是教授。我太太恰好也是我曾拥有过的最佳性伴侣。最近三四年我们的性生活又更进一步——因为年岁渐长，烦忧越来越少。

“结婚时，太太21岁，我24岁。虽然我们情欲高涨，但我却有不能勃起的问题。她非常有耐心，我也知道她在担心，但是她并没有过分焦虑。婚后一年，我的阴茎勃起问题才慢慢消除，我的内忧解除了。口交带来了更大的乐趣，不再只是为了短暂的性行为揭开序幕。我年纪较长，有几次纯粹逢场作戏的外遇。这些经验让我知道了自己最大的性愉悦是太太和我。我不再因为自慰而罪疚，相互自慰的愉悦为我们打开了新的可能性。

“有时我会希望自己拥有比较开放的婚姻——关于自慰和婚外情。近年来，我妻子相当支持女性主义。但她并不好斗，也没有加入任何组织。这样的态度有一阵子反应在她对自己身体渐渐滋长的意识，以及她在教授生涯方面的雄心。还好一切都很好，几乎没有冲突。我们曾经在理论上探讨妇女运动的方向——有几次非常激烈。例如我反对某些好战的观点，而她即使没有直接参与，在理论上仍表示支持，而我们的性生活也很圆满。

“我试着不要对女儿避讳性的观念。当我们在屋内裸身时，我们不会企图掩饰(事实上，每年夏天我们都会在一处天体海滩裸身共浴)，我的孩子在性方面的感受并没有受到压抑。我的父母就不会和我谈性，有一次我问父亲关于性的事情，他满脸通红，看起来很生气，然后说改天再讨论，我们从来没有讨论过。我的母亲稍微大胆一点，她微笑着说，我姐姐可以跟我讨论这些事情。然而绝大部分的资讯则来自我早年的朋友，以及互相自慰的同伴——有些是正确的，有些是荒诞不经的。

“我有两年没有婚外情了。事情的发生是在几次宴会上和某位女士碰过几次面，她大约大我10岁。她主动来接近我，我们共进午餐以便讨论某个学术问题，然后到她住的地方，接着做爱。但是这个外遇吓坏了我，这是一种罪，违反犹太教的戒条，任何性革命都没有理由删掉它

的。扰乱家庭的宁静将会是一场大灾难。我非常爱我太太，不希望她伤心，从此以后就不敢再犯了。但是我喜欢自己富有魅力，让别人着迷。我真的很喜欢人家跟我做爱——就古老的意义而言——让女人追求我。

“虽然我有这些韵事，但并没有威胁到我的婚姻。坦白说，我之所以怕再发生任何奸情是因为万一我坠入爱河，势必会对太太和我的生活带来莫大的破坏，我跟太太都不希望这样。万一她因恋爱而离开我，我想我就完蛋了。我不愿去想对孩子的影响，尤其是我们一直与她们如此亲密。我也不认为分居是可行的。我想如果我发现她有情夫，或者她发现我有情妇——那不过是野合，而且纯然是性行为，那么我们都可以破镜重圆。不过终究没有一次外遇是令我满意的，我所有的接触都是非常短暂的，为了寻求刺激。如果在情感上真的无法令人满意，性无能的问题就会出现。我同时觉得外遇好像在做一件见不得人、不应该做的事情，我承认或许这就是主要的刺激。外遇中性的那一部分的确让人兴奋。没有什么比得上观看一个女人脱光衣服的美景来得刺激。但是我可不是那种嗜好在汽车旅馆猎艳的人，拿着一根硬挺的棒锤刺进别人的洞里。

“老实说，我和妻子一直互相深深爱恋着，我祈祷我们会永浴爱河。爱情会茁壮、会退色，也会有一些琐碎的麻烦。但是爱情似乎不止于绚烂夺目，更令我们生色不少。我和太太已经有两年如神仙眷属一般。我守着婚姻，因为婚姻让我们获得安全感、长久的友谊、抚养孩子、精益求精的性生活、老年时有伴、在危机和生病时互相安慰对方。”

我已经感到骚动的欲望

在问到“如果你离婚了，理由是什么?感受如何?你喜欢结婚吗”?目前处于离婚或分居的男士给了下面的理由：

“我太太是木头人儿。”

“水火不容，我接受现实。”

“不忠。我心情坏透了!我不觉得她需要我。”

“我太太红杏出墙，我失恋了。”

“结婚35年，最近分居。婚姻变成对别人沉重而无法卸下的责任，而不是为了自己的快乐。”

“我离婚是因为她不顾家。我不会再结婚，尝试3次已经够了。目前有位女士一星期为我煮5天饭，剩下的两天我带她下馆子。这种情形维持了将近6年。她是个寡妇——迷人、亲切、绝佳伴侣，爱好戏剧、舞蹈，我们相处得很好。在我向她倾诉时，她相当沉默，她是我最亲近的女人。”

“我曾经结婚10年，我喜欢结婚。我结婚是因为我爱上了她，她结婚则是为了求保障。虽然我们在床上很恩爱，但她大约有90%的时间抗拒我，因为她说我变态，想要对她口交。现在我已经从离婚的阴霾中恢复了十之八九。结婚期间我不曾在外风流，即使她不再是性伴侣时亦然。到了最后我才越轨，不过那时我已经独身了两年。性是生理上的需求，她却后来都不知道。”

“我结婚5年。头两年和太太的性爱非常美妙，后来我们有了女儿。我想我太太觉得现在既然她已经得到所想望的女儿，丈夫就不重要了，不必担心要讨好我。从此婚姻一直走下坡，最后她终于离去。”

“18岁时，我娶了高中的女友，她已经怀了4个月的身孕。我认为我是在做正确的事，但是经济上的挣扎、婴儿的尿布，以及我必须接受往后的人生都跟她绑在一起的事实，对我却是太沉重的压力。我开始寻找新鲜刺激的乐子，而且我找到了。当她发现时，并没有解决问题。这是痛苦成长经验的开端，4年之后，我和妻小分开了。”

“我离婚是因为性生活不协调。我知道我应该提及我们在知识和人格方面的水乳交融，但是对我而言，缺乏令人满意的性关系，就不可能幸福快乐，而且我不想搞外遇。我很不好意思承认，我将性生活的和谐摆在第一，这就是我的感觉。”

“结婚10年，婚外情让我的婚姻告吹。我一直很爱她，如果她给我补救过失的机会，我会在她面前脱裤子。单身让我获得许多私人享受，例如一个夏季的阳光和欢乐时刻。因为我的孩子在经济上已有保障，我毋须在这方面多做努力。我只想和同一个女人再婚。她拥有我的钱、我的孩子和我的梦想，我无法再创造另一种生活方式，我不想再建立另一个家庭，如果我们不能复婚，我会相当满意地维持单身以及父亲

的身份(不一定没有性生活)，直到我的孩子可以自己做决定的时候，我会继续保持这种家庭关系。”

“我对前妻(结婚6年)最深的敌意在于发觉她之所以跟我做爱，是因为她认为这是一名漂亮、成功、有机能的女士‘该做’的事。我花了几年才想通，一位能做爱的女士不需要使用凡士林来减轻做爱时的痛楚，她的身体结构也不该难以或无法承受一个男人压在她两腿之间的重量。我怀疑她嫁给我，是因为我看起来‘前途似锦’——一名积极向上的年轻男子，有一天终会是个人物。但是我选择投入空军生涯，然后决定延长军旅以便继续发展，她非常失望、怨恨。我没有符合她对我的期望。”

“我结婚7年半，极度热爱家庭，但是我太太认为跟一名比较飘忽、非常浪漫、同时变幻莫测的男士在一起比较有趣，所以她跟别人跑了。我结婚最初是因为来自双方家庭的压力。至于性，我们常常做爱，我觉得棒极了(她曾多次表示也有同样的感觉)。我比较喜欢一夫一妻，但仍未找到一个想要与我维系这种关系的女人。”

大部分曾经结过婚的男人喜欢再度单身，但希望那只是短暂的过渡期。在问到“你计划再婚吗”时，大部分男士表示想要再婚，或是和女人同居：

“我离婚6星期了。前次婚姻维持了21年。目前是我生平头一遭有机会来反思自己。我想最后我还是会再婚。”

“我已经离婚6个月，我很想念儿子，但是能够远离太太的无理取闹，还是值得的。终究我还是会再婚。”

“我已经单身将近6年，我喜欢，不过有些时候也不喜欢。我感觉有一股莫名的压力要结婚，似乎所有的男人都结婚，所以我应该再婚。但是我发现自个儿生活很有趣，大部分时候我都有女朋友，有时甚至是跟我同居。或许我应该面对不会再婚的事实，只要我快乐那又何妨?我想我还在期待完美的女人出现。”

“我已经单身8年。我喜欢安于现状，至少就目前来看，在面对孤寂与结婚时的性剥夺感，我比较能排遣寂寞的情绪。往后几年或许会改变，不是再婚就是同居。我已经感到骚动的欲望，想要获得与人同居所带来的亲昵感。”

“过去两年我一直单身。我享受了这段时光，它们是我最美好的岁月。我离婚的同时获得3个孩子的监护权，所以我的‘单身’状态有点特殊——带着7～12岁的3个孩子。我很喜欢这段时光，因为我脱离了具有毁灭性和压迫感的婚姻关系，我可以自由地成为自己。我已经经验、学习到很多。我希望再婚，只想娶我真正爱恋和喜欢的女人，她就是我目前的伴侣。我计划在一年内结婚。”

或许我们太急于结婚了

“婚姻之中有种美好而温暖的感受，那就是知道有人关心你，而且她会以亲切的态度接纳你的关怀。目前我仍单身，但很满意，除非是和一个女人建立坚固、长久的关系，否则我不会有真正的快乐。”

“我47岁，离婚两次，我不想再发生这种事了。我的个人目标是能够自给自足……能够拥有朋友，过快乐的生活，同时从事高尚的职业。如果有情人进入我的生活，我也能够腾出空间来接纳她。或许在我能肯定自己时，就会有一个自信的女人进入我的生命里，而我也走进她的生活中，然后我们决定为了彼此的幸福，生活在一起，在性方面排除其他人。这是我的希望，但是我也有所准备，即使这一切不会发生，仍然可以满足地过日子。”

“我离婚4年。婚姻生活是做爱少了，争执多了，但我还是喜欢婚姻。大约60%的时间里我不喜欢单身，因为太孤寂了。我喜欢结婚，但是要娶和我能够心灵沟通的女人为妻。”

“我两年半前离婚。我已经学会如何照料自己，毋须依靠女人为我打扫房子、煮饭、买药等等。我喜欢感觉到自己有能力照顾自己。或许未来我会再婚或和女人同居。我不知道。”

“单身将近3年。独立真好。我感觉到结婚时未曾享有的自主性。我喜欢除了自己不必为任何人的性爱负责。这是我婚姻中最沉重的负担。或许我也会再婚。”

“我已经单身15年。一开始不习惯，没有人说话，自己吃饭，早晨起床时忧郁，而且诉说无门。当时我还非常年轻，现在，我喜欢这份自由、宁静，能够追求自己的兴趣，而不会影响别人。在我填这份问卷时，我几乎快要看完一本有趣的书了，所以今晚我可能会熬夜看书……去年，由于一些情境的配合，我的爱人能够不定期地搬进来与

我同住几个月。对于她的到来我既期待又不免忧虑，这是我一生中最美好的时光，我们相处极为融洽，除了自由之外我重新

发现了所有失去的东西，觉得比独自一人更为自由而宽广。我们不需要像一对夫妻那样过日子，然而她的出现增添了生活上的刺激和趣味，同时她开始分享我对音乐和诗歌的爱好。现在我很愿意跟她结婚，在我们没有同居经验之前，我可不会真心诚意这么表示。”

少数男士表示他们不会再婚：

“我刚刚恢复单身一个礼拜，我不喜欢，太寂寞了。但是我可能会保持单身，我无法忍受另一桩婚姻的痛苦。”

“我已经单身4年。目前我宁可单身，或许我无法再去全心全意地谈恋爱了。经过和我太太那段艰辛的毁灭性的婚姻之后，我已经无法让自己与另一个女人相系一生。”

“我有意维持长时间的单身，才能自在地呼吸。如果我打算再婚，那必然是遇到一位特殊人物。”

“我结过两次婚，目前是单身，感觉比结婚好。单身和已婚人士分别会进入完全不同的社交圈，我必须放弃大部分的朋友和社交生活来适应这个变化。我强烈地需要隐私，我希望过自己的生活，毋需与人协商。我希望用自己的方式过我的生活。”

离婚或分居男士篇幅比较长的答复：

“我39岁，刚刚与妻子和孩子分居。离婚是很多因素促成的，而且由来已久。我对另一个女人的感情非常新鲜而强烈，我从她身上以及自己对她的感情中学到了很多，大部分是在13年的婚姻中从未经验过的。

“婚姻的最后3年，我过得既艰苦又不快乐。我们结婚是因为彼此交往了两年，加上怀孕和流产——似乎应该结婚。婚姻使性生活乏味，不断地重复，让人提不起兴致，性变成我越来越想逃避的差事，而太太的性欲却未曾稍减。我一直都有外遇，但是她并不知情，比较长久的私情令我快活，快餐式的外遇只是过眼云烟。在一次较为持久的外遇期间，我对婚姻产生了疑问。

“我离开妻子并非为了新的女人——这是一桩美妙的巧合。我一直很尊重她。我需要她而且发现我的情感得到正面的回应，我的情感仍在炽热发展中，难以精确形容。跟她在一起，我的确感到从许多限制中解放出来。我乐于聊天、握手、亲吻——以我在婚姻中不可能表现的方式传达热情。我也发现自己能够告诉她——而且是生平头一次认真的——我恋爱了。她为爱赋予意义。跟她在一起让我获得解放，她同时教导我了解自我和情感。我很遗憾这段情正巧碰上婚姻的结束，其实没有直接关系，但我太太却如此认为，或许我的爱人也这样想。我们应该避免在这么困窘的情境下相遇。”

“我去年和妻子分居了。结婚22年，我喜欢婚姻(或许我们太急于结婚了)。我喜欢那种相许与恒久的感觉，一生都呈现在眼前，由模糊记忆中的早年冒险发展到仍然遥远的未来和老年。

“我深爱两个女子，不过这是一件困难的事，因为我和其中一位结婚多年，她深知我爱的不只她一个人，因此很伤心。过去几年，我看到越来越多的人‘抽身出来’，试着用不同的方式开放地处理他们的情欲，因此，我也想抽身出来，而且确信自己有能力深深涉入同时存在又不互相竞争的爱情关系中。

“然而抽身出来的结果是我太太要求我离开，她觉得我这种分割的情爱对她是无法忍受的屈辱和压力。现在我已独自生活，经常短暂地个别会晤两位情人。这并不是我所期望的，相反，我认为人需要安定、恒久的誓约。

你不是真的需要我

“一开始我发现很难习惯独居，接着才开始享受到这种自主性。我高兴什么时候起床、睡觉都可以；爱怎么吃，什么时候吃，都随我高兴。我也独自工作，大部分是在家里，以便安排自己的时间。渐渐地，我发现自己越来越有兴趣保持居所的舒适，或者在烹饪方面显显手艺。但是我并不是真的喜欢这样，我一直希望能与人分享我的思想和情感。最后我可能会和某人长期同居，而且很有可能再婚。”

“我曾娶了‘惟一的女友’。我们交往6年，她要我娶她，否则她要去找别人。接着她怀孕了，我决定公平对待她。社会对男性的要求(拥有两个小孩、正确的信仰、乡间的住家、良好的工作、在社群中出人头地)

使得我们很难精心去经营这份关系。除了婚姻以外，我在各方面都很成功，后来我有了情妇，我太太不能谅解。回顾过去，完全像一出肥皂剧。

“目前我加入一个男性团体，希望寻回自己的情感。我也在约会，有时会花一天的时间来打点自己。除了工作，目前我正在重建房子，享受这样的成就感。我长得不错，身体很好，懂得享受单身生活。独自一人阅读，或者不论做任何事都令人兴奋，只是寂寞令人心神俱裂。通常寂寞来袭时，我会沮丧，然后失魂落魄。但是我喜欢能够随心所欲的自由。

“我的确计划再婚，然而必须是一份非常稳固的关系，而且我喜欢的是独立、关怀人、有爱心、自由自在的女人。最近我找到许多能够交谈的人，帮助我解除这些压力，而且提供了我能够再度安顿自己的力量。”

“我结过两次婚，第一次将近20年。我似乎有一些并不适合婚姻生活的人格特质，到了某些时候，女人总是会说：‘你不是真的需要我。’这是真的，其实我喜欢她们也需要她们的情感。奇怪的是，她们到头来都会说类似的话：‘对你来说，我不过是个女佣，以及偶尔上床的情妇。’

“回想我的婚姻，在某些方面我一定可以表现得更好。然而，我无法准确地预测到该如何做。例如，在研究生时代以及前两次婚姻里，我包办了所有的清洁工作和一切家事，晚上还起来喂婴孩。两位妻子一开始都为我这些行为着迷，但是到后来，她们都抱怨我逐渐失去了做事的热情。我倾向于掌控所有，这实在是太欠缺体贴了。

“我真心期盼我的前妻仍然像我喜欢她们一样地爱我。现在我非常希望成为我第二任妻子的好友，不过她似乎疑心我很孤寂，却装出愉快的样子。

“目前我是单身，不过我的情人一星期至少两晚会待在我这儿。(我比较喜欢在这儿做爱，因为我喜欢我的房子，这是我设计的，而且确确实实是‘我的’。这里曾让我的两个妻子陷入绝境，但一开始她们都着迷于一位懂得形式和色彩的男性。)我是名独行侠，但是在别人面前，我看起来不像那个样子。”

“我49岁，是一名蓝领工人，来自一个6个孩子的家庭。我是被收养的，是孤儿院中一名未婚女子的小孩。我9年级时辍学，16岁从军，然后进入就业市场，做过保安、警察、水电工人、卡车司机、屠夫、飞机装配员、伐木工人等。

“我的婚姻是一场永不停止的战争——互相折磨、报复。我们无法相处，没有一件事是彼此同意的，互相坚守立场，互不让步，而我和她一样恶劣。结婚14年，我的确很喜欢。我也有外遇，是在分居的头两年，因此并未违反婚姻契约。我极度渴望有小孩，可以付出爱，但她不想要小孩。当她怀孕时，我欣喜若狂，由于爱，一个生命被创造出来了，他是我们的一部分。我提前从军中退伍，以便在家照顾孩子，这样孩子比较有认同感。生了一个孩子之后，她拒绝再生，我提议收养，她说不行。再加上其他种种问题，我们在1968年离婚。”

“独居了10年，我更深刻地了解自然、我的宠物，以及音乐和宗教。如果有合适的女人出现，我会立刻放弃这一切。我养了很多宠物，我从不寂寞，因为一直有上帝和耶稣在我身旁。离婚后我从未结交女友，我转向上帝和耶稣基督。

“9年来，我每周工作7天，一天16个小时，以负担孩子的抚育费及离婚带来的债务，目前我减少为每天工作12个小时，过一阵子就能全部付清了。到时我就可以从年轻女郎身上获得所希望的全部的爱(但我似乎必须找个超过35岁的女人)。”

“在经历外遇和离婚那段时期，我经常哭泣。这样的冲突让人承受不了……和妻子有婚约，深爱4个孩子，同时又深深爱恋另一个女人。那是五脏六腑纠结在一块的痛苦经验，我流了好多泪。想到要离开孩子，我内心悲伤而空虚，要我离开我的女人我也无法忍受。离开第一任妻子，并且告诉孩子我即将离去的那一天，是我一生中最悲惨、难过的一天，也是我感到最亲密的时刻。事实上目前我觉得更亲密，这是随着关系增长所带来的亲密感。我和爱人(现在是我第二任妻子)一起去新英格兰旅行，获得无可形容的亲密与喜悦。在枫叶全红的10月天，我们朝夕相处一个礼拜，可以公开出游，不怕被发现。我们做爱，发现了整晚共眠的喜悦。

“在我陷入热恋、无法自拔于外遇时，面对太太我经常会阳痿，即使是勃起而且达到高潮时，也不会觉得愉快，有时更是痛苦。这些插曲令我难堪，因为显然表示了我不爱她，我不想跟她在一起，也不想跟她

做爱。然而我却无法诚实、坦率地告诉她。那段时间非常难熬，我承担着社会和宗教压力以及和孩子分开的沉痛。我的身体揭示婚姻已经结束。

双方都是严重的被虐待狂

“我想念孩子。我想天天见到他们，看着他们成长，分享他们的喜悦和问题。婴孩时代，我享受抱着他们摇晃和喂食的乐趣，现在虽然他们已经十多岁了，我仍喜欢搂抱和亲吻他们。目前我较常用语言表达，让他们知道我是多么想念和爱他们。

“我从整个经验中学到：不要埋葬自己的情感。第一次婚姻我就是如此，当时我觉得窒息、呆滞，像具机器人。我遵循社会期望，维持固定的行为模式和生活方式。现在我在伤心、愤怒或悲哀时，会想办法表现出来。我的伴侣非常了解我的情感，而且具有直觉的能耐将它们引导出来。这对我大有帮助。”

“我21岁时仍是处男，娶了一名在教养上比我更受压抑的女人，我、她的家人和朋友告诉她要嫁给我——而不是让她选择能令她兴奋的男人。结婚 25年来，我们成功地抚养了一家人。我们全力以赴，但是从未获得完全满足的性生活，只有近乎满意并非美妙、甚至不好的经验。我向往美满的性生活，厌倦了挫败、折磨和诱惑。终于在42岁有了第一次外遇，美妙极了，一桩接着一桩，太棒了!没有罪恶感!然后是离婚(前妻的选择)。

“我要引用前妻在诉请离婚一个月前写给我的信，基于这段文字我才同意签字。我认为这是一段优美、简洁、坦白而准确的陈述，道出了离婚的真正缘由：

“‘我无法像妻子应该爱她丈夫般爱你和需求你，而且我强烈感觉到我永远无法做到，同时也不想以此度过余生，我确信你也不希望如此。这不是谁造成的后果，也不是能够弥补或重新来过的，只不过是多年以前犯下的错误；而我希望在生命中加以改正，试着让自己的余生尽可能快乐。我终于只想为自己考虑，去发现什么会令我快乐，并且去追求，我就是无法与你一同去追寻快乐。我必须尽最大努力以免伤害到你，我只能做到一定的程度，而在这程度上我会伤害到自己。我反反复复地思索，总是得到相同的答案：我们在一起是不会快乐的。有

时候这让我禁不住地悲伤，但是我必须对你和自己诚实。你看，我记得很清楚这么多年来你是多么悲哀、不快乐，而且在我们的谈话中，你是如何向我乞求你该得到的情爱。如果有这些真挚的情感存在，我会毫不保留地付出——我用尽全部的心力想要让它们存在，可是我创造不出来——如果我能够，我现在仍会很高兴这么做。结果是多年以来，我感觉自己不完整，也因为让你不完整而内疚。’

“‘希望你知道我真的爱你，而且非常关心你是否快乐，只是我们在彼此的关系中失去了太重要的东西，而无法继续生活下去。我记得我从来不想去做那些你喜欢的活动，而你只好单独去从事，这是不对的。你需要而且应该有人乐意陪伴你，他会从你及你爱的事物上得到快乐。我没办法成为那个人，而且我确定努力再久，我们还是一样不快乐。相信我，我完全出于至诚说这番话，如果我能拥有继续跟你生活下去所需要的感情，我情愿为你放弃世界上其他任何关系。在应该存在肉体欲望的地方却只有冰冷的硬块，哦!我是多么抱歉。’

“离婚让我非常痛苦、悲伤，整整熬了两年，目前我觉得很好。彼此都是好人，有一份好工作，抚养一家人，但是我们居然在这样的关系中待了25年，显示双方都是严重的被虐待狂。

“目前我跟别人同居了3年半，我们俩都觉得现在还不是结婚的时机，不过我们双方都做了坚定的承诺，希望拥有长久的一对一关系。”

以下是丧妻的男士对单身的感

受:

“结婚43年，一夫一妻对我们最适合。我不相信在其他情境中能够存在我们所体会到的全心全意而恒久的爱。3年前妻子去世了，我仍然爱她，过着孤独的日子，不觉得有什么愉快。再婚的考虑要看是否能找到一位可以共处、相互接纳的配偶。”

“结婚21年，妻子去世多年，我不喜欢这桩婚姻，但我怀念她的手艺。现在我有更多的自由寻找性伴侣，我也喜欢这份安静，我喜欢享有这份自由。”

“我是一名鳏夫，35岁。我喜欢结婚，而且和太太拥有相当开放的性关系，在当时颇不寻常。我不认为一对一可以解决所有问题。拥有开放

的关系比较好，有没有婚约都无所谓。太多人声称要一对一，然后在背后互相欺骗。比较好的是拿出诚实的态度，面对真实的人生。我有外遇，但是不曾瞒过太太。我跟女人同居了两次，是在我太太重病住院以及她死后的5年期间。感觉很好，但是我无意结婚。我和最后一位同居的女人仍然是非常好的朋友。现在我深谙如何享受单身生活。”

“我结婚20年，直到太太去世。她是一位非常可爱但性欲不强的女人，和她做爱好像是在推磨子。我娶她因为她很迷人、身心平衡，适合共同生活。我有婚外情，尤其是在她长期卧病以后，她不知道，至少没抱怨，因为我很小心。那是一段美妙的性生活经验。我独自过了将近20年，没有再婚的打算，我喜欢单身，因为有较多的自由。”

“我结婚65年，直到她上个月去世。我喜欢婚姻，一直很爱她。结婚后性爱转成上帝造就人生愉悦计划中的一部分。婚姻不是件是容易的事，你必须很努力去维护，甚至贬抑自我。我没有固守一夫一妻，但是每一次的‘恋情’都会转化成心灵的成长。我不喜欢过孤单的生活，我真的很怀念她给我的爱。”

我觉得和这一切亲近真好

从未结婚的单身男性对婚姻的看法

“如果你是单身，请问已经多久了?你喜欢单身吗?为什么?单身的优点和缺点是什么?你打算结婚或保持单身?”这里的“单身”是指未结过婚的，大部分单身男性都喜欢单身，不过多数认为这只是暂时的，终究计划要结婚:

“我喜欢单身，可以拥有坦诚相待的密友。但即使我和朋友的关系非常好，可以开诚布公地和他们谈论任何事情，内心深处仍有一道需要填补的空隙。说真的，我想要恋爱、结婚、领养孩子，从此过宁静的生活。”

“我已经单身了22年，我喜欢单身带给我的自由，但是又希望退伍后就尽快结婚。”

“我一直单身，而且喜欢这样的生活，但是我想我会喜欢婚姻生活的保障。”

“如果机会来临，经济上我又负担得起，我会结婚。”

“有时候我会无聊而寂寞，但大体而言，生活仍非常快乐。我喜欢单身生活的多彩多姿，而且发现这样的自由和独立对我而言是很重要的。但是我仍盼望有一天结婚生子。”

许多比较年轻的男士(包括那些喜欢单身的人)，对所谓的“自由”失望，他们表示并不如想像中的有趣——或许这是对近20年来流行的“自由之爱”、“花花公子哲学”的浪漫反动：

“我19岁，单身太久了，我不喜欢。我需要表现我的热情让人们快乐，我厌倦自己一个人过日子。我想要一个妻子、一个家，我爱小孩，他们是如此天真，活泼可爱。我会结婚，为爱结婚，而不是为了性或生活上的便利。”

“我已经单身29年，准备好要结婚了。我喜欢恒久的一对一关系，彼此相系。我想要了解她，而不只是‘干她’，然后把她遗忘。我不爱逢场作戏。”

“我认为单身不是人生的目的，我比较喜欢结婚——不过到目前为止，我尚不具备自然而然迈向婚姻的条件。长久以来我感觉寂寞，好像生命中失掉了什么，但是我不想为结婚而结婚。”

“我不是非常热中于单身，也不鼓吹四处采花的单身汉生活。我当然会享受我的自由和个人生活，不过我喜欢和我爱的人生活在一起，这不是生活被闯入或干扰，而是向外延伸。我希望再度拥有互相信守的关系，学习怎样与人相处。”

单身男子通常很寂寞：

“我23岁，未婚。我喜欢结婚，因为我很寂寞，而且我也想过安定的生活。”

“我与女友分手大约两个月了。大体而言，我不是非常喜欢单身，不过有时我可以享有自己的隐私和自由。我不喜欢与单身有关的社交游戏，或者进入婚姻市场。我该学习的是如何独处而不寂寞。”

“单身的惟一缺憾是你不断感觉到孤单。夜晚你漫步在寂寞的木板路上，脑海里想着罗德?麦肯的诗篇，回忆昨夜的爱情。你学会收音机上倾诉寂寞的歌曲，而且在星期六看很多电视节目，好像你是生长在电视机旁一样。登山成为惟一的逃避，因为在山区里带着我的五弦琴让我心满意足，在爬进睡袋前，我注视着营火，心里想着或许下个礼拜下班后，我会碰到心仪的女人。或者自言自语，下个月我要赴更多的宴会，甚至自己举行一个!我会找到一个爱人，一个永恒的爱人。”

“到目前为止我一直是单身。我喜欢和别人出游时不会内疚的感觉，可以随心所欲。但是我宁愿结婚，这样我就不再孤单。有时我期盼身旁有人，而且我爱小孩，我喜欢每晚回家，回到她身边。单身没什么不好，但是你永远不知道什么时候可以有人相伴。”

一些男士表示，单身也是成长的好时机，使你有精力关照自己：

“我喜欢单身，好处是自由，坏处是需要支持的时候没有人在你身边。你必须去找到那个人，同时有些事是相互献身的两人才能分享的。我或许会结婚，但还不知道，或许我会先和爱人同居一两年。目前我的性生活是来自于自慰。”

“目前我无意追求女人。因为我知道不可能拥有既令人满足、又不具压迫性的关系。再者，全心全意投入要求更高的事业发展可有得忙了。我没有精力去留意，也没有力气为别人奉献。我正在重新创造自己。”

不少单身男士常常有一段时期没有和别人发生性关系：

“我目前对性没什么兴趣，而且这样的心态已经维持7个月了。自从先前的关系破裂后，我就独身。我这样做好让自己有时间思考我是谁、我能付出什么，以及我对生命的需求是什么。我和一位女士同居了6年，我深爱那样的生活。她希望我成为她的供应者、保护人和父亲，但是她不想对这份关系负任何责任。她让人神魂颠倒，满嘴的甜言蜜语，会说谎，而且非常懒惰。我还是希望她能够独立自主，不管她如何成熟或改变，我绝不可能再回到她身边。现在我可以静观身边的事物——植物、动物、日落、蓝天、星辰和高山，我觉得和这一切亲近真好。”

“我发现一段日子的独身非常必要，可以帮助我搞清对性关系的期望，同时省下大量漫无头绪、又徒劳无功的精力。我写诗、与自然交流、

钓鱼、旅行、阅读。”

不同年龄层都有人保持单身

有少数计划要结婚的男士暗示，结婚似乎是义务或必须完成的事，而不是为了快乐或幸福。事实上，他们害怕结婚或是觉得结婚意味着自由的终结，不能再探索生命或发展自我了：“我已单身27年，我热爱单身，没有比这更美好的生活了。30岁以前我不会结婚，到三十五六，或许会考虑。”

“我未婚，享受快乐的单身生活。我不想要对别人有任何承诺，或是担负重责大任。父亲死后，我继承了他的角色，我想要弥补那段失去的时光。我的确计划要结婚，不过时间还早。”

或者认为结婚是必经的生涯与生命抉择：

“我一直保持单身，但是5年内会结婚，因为结婚有它的好处——小孩、家庭、伴侣等等，而且社会也是这样期待着你。”

如同两位男士指出的，单身可能会妨碍社交生活，或是降低个人的社会阶层：

“单身对我很合适，不过有时我会觉得因此而降低了社会立足点。我觉得要被大众认可为真正重要而且有价值的成员，就必须结婚生子。我希望有一天能结婚，但是理由似乎是有限的。”

“如果社会更乐意接受单身是婚姻以及家庭之外另一种正当的选择，单身生活就好过得多了。最近结婚年龄已经延迟了许多，但是结婚仍然是大部分人最终的命运。我自己期盼在30岁左右结婚。”

有些男士担忧婚姻加诸他们身上的重责大任：

“我喜欢一辈子单身，没有束缚。我不认为现在我已经准备好为别人负责，但是将来我真的想要结婚，同时拥有5个小孩。我只是还没准备好。我有时需要独处，进入自己的内心世界，与人同居则无法做到这点。”

“我一辈子都是单身，且乐此不疲。在某方面我热爱这样的自由，但事实上我还没风流够，不会考虑结婚。我喜欢花几年时间跟一个女人守在一起，抚养家庭。但是得等我静下心来，而且足够成熟时再说。”

“我一直是单身，没有结婚的意愿。我不认为自己成熟得足以履行这么广泛的合约义务；我也不觉得自己有足够的成熟来承担养育孩子的责任。”

许多人对婚姻有矛盾的感受，这环绕在自由与需求安全感及感情的表象冲突上：

“我30岁，单身，从未结婚。偶尔有婚姻生活的幻想飘过脑际。有时是幸福婚姻的愉快想像，有时是不愉快的画面。问题是：我没有花任何力气去追寻或创造婚姻，我尊重自己这方面的意愿。我真实感觉到我和自我的成长结了婚。和另一个人结婚可以加速我的成长，不过我不认为结婚是成长必经的道路。”

“我是独子，所以独立对我来说既自然又非常重要。我极需自由和独立，常常怀疑自己是否能够放弃一切。我无法想像自己会结婚，然而我喜欢与女人为伴。我的问题是，专业心强、成功的女人(我喜欢的典型)不会喜欢太早和一个男人绑在一起。”

“我会喜欢结婚，但是我对女人根本上的不信任使我害怕婚姻。我知道这样的不信任不是相当理性的，但也不无道理。我相信社会鼓励女人戴上面具，掩饰缺点，好让男人掉入婚姻的陷阱。对某些女人而言，这或许是生存的惟一方法，然而这种可能性令人恐惧，不过，如果是真挚的伴侣关系，将会非常美好。”

一些男人期望拥有另一种形态的婚姻：

“我不晓得我要什么。在我看来，婚姻好像是一面高墙，将两个人关在里面吵翻了天。我当然不会想像传统模式的婚姻，但是我想试试与众不同的情况，不要一下子掉入窠穴。我知道我的爱人在这方面跟我观点类似，因此我渴望下半辈子只跟她厮守。我们很早就谈到结婚，但是这个问题异常复杂，牵涉到许多冲动、需求和不可或缺的要件。一想到这些，就让我头晕目眩。”

一些单身男士表示他们喜欢单身，而且永远不会结婚：

“单身23年，我喜欢单身——没有责任、烦恼或争执(例如孩子)。我喜欢认识新雏儿，我大概不会结婚。我和一位小姑娘同居了6个月，一切都很好，我不喜欢被套牢。”

“我19岁，喜欢单身，没有牵挂，来去自如，不必听人抱怨。我会再多保持几年的单身生活。”

不同年龄层都有人保持单身：

“我一辈子单身(71岁)。目前我真的喜欢单身，没有责任，也没有人为任何理由唠叨或烦我。年轻的时候，我期待有一天会结婚，抚养家庭。目前我宁可单身，我会保持单身。我现在一个人住，拥有一间装潢舒适漂亮的公寓。我在家工作，保持房子的整洁。我也不想跟人同居，尽管我有很多机会。”

“要我一辈子单身，我不喜欢。我希望结婚，但是目前没有对象。到了52岁，很难找到合适的女人。”

“我一个人过了60年的日子。单身生活有它的好处，目前很难找到能够容忍我的女人。”

“我单身了30年，能够独立而且为自己奋斗，感觉很不错，不过我想我会试着与别人共享人生，即使未能如愿，我想我还是会活得很好。”

“63年来我一直单身，我喜欢单身，因为这样比较独立。如果遇到一位我觉得合适而且相爱的女人，我会结婚。我比较喜欢拥有固定伴侣的性关系，但是逢场作戏总比没有好。有两次我差点结婚，对方都是很棒的女人。但我害怕亲昵

(以及在亲密关系中失败)，这使我无法继续迈向婚姻必经的亲密关系。知道自己的缺点，至少就成功了一半。”

这份恐惧源自何处

“为什么单身?别人老是这样问我。我32岁，有一份好工作，显然很抢手。我可以给你一堆统计数字、哲学、场面话等等，不过这只是合理化的借口。和我同时代的女人(现在还是?)普遍害怕独立，因此纷纷逃避自由，通常是走向婚姻。而我们男人则害怕承诺，这份恐惧源自何

处?因为情感的怯懦?软弱的自我?另一方面，我做了比大部分男人坚强而公正的事。当我看到相识的许多男人离婚、二度离婚，看到离婚对这些男人、女人，以及小孩的影响，我就害怕了。

“我不曾结婚或与人同居，还有其他理由。有一次，我想要和一个女人谈恋爱，但是恐惧(我猜一定是恐惧)挡在我面前，窒息了这份情感。这是自动反应，我不够开放，付出得不够。我想要付出，但失败了。我不能充分感受，也不能充分表达自己的感受。我无法开放自己，超过某种程度，我就全身紧张，这是不是害怕遭到拒绝或伤害?或者害怕会泄露我的真实面目：只不过是一个空洞的人，甚至什么也不是?我想就是这样罢!‘我的生命中缺乏爱并非来自于别人的拒绝，而是害怕将自己完全奉献给别人。’我不记得谁说了这段话，但似乎适用在我身上。”

单身男士(指从未结过婚者)赞成一夫一妻的比率比已婚男士高出很多。事实上，绝大部分单身汉计划在他们的婚姻中维持一夫一妻的关系，或是在目前的关系上(没有同居在一起)保持专一。这是对“性革命”以及他们父母生活方式的反动，还是年轻人比较理想主义?或两者皆对?

“我认为一夫一妻是婚姻惟一的道路，‘开放式婚姻’全是胡扯。我希望结婚，但是目

前我还缺乏信心成为约会的对象，更别说做丈夫了。我试着想像婚姻是什么样子，但是无法减轻恐惧，我害怕不能胜任。我尚未跟人同居过。”

“我已经单身18年。要和别人亲密，赢得她们的信任，就必须让她们觉得你渴望、需求和爱她们胜过一切，而且出自真心诚意。如果你是真心的，你不会想要两个女人。”

“我目前单身，打算结婚，但要先享受自由。我比较喜欢一夫一妻，因为我天性好妒，缺乏安全感，无法处理其他关系带来的烦忧。”

“即使尚未结婚，我仍支持一夫一妻制。我不认为人如果拥有很多伴侣，还能建立一份深厚的关系。一次一个对我已经够难的了，更别说很多个。我认为历史已经证明一个男人加一个女人，会比同时拥有几份感情运作得更好。”

“我喜欢一夫一妻制，这样才有精力去进行生活中其他的活动。一对一在许多方面都很稳固，丰富了生活与工作，让家庭得以维系下去，得到更多的回馈，也才可能拥有小孩。一夫一妻为人生增添了极为可爱的风貌。”

“我喜欢恒久的一夫一妻，因为这可给予我时间去亲近对方，更能了解她，比较自在。在稳定的一对一关系中，我比较有安全感。大部分时间我想要待在家里，喝啤酒，看电视，跟我喜欢的女人在一起。”

“我喜欢一夫一妻。人需要很多时间去营造良好的关系，这段过程对我很重要。我渴望而且需要将自己完全交付给一个人，我必须留意她的需要和感受，还有自己的。我会喜爱别的女人，但是必须只有一位爱人，这样对我最好。我喜欢互相信守的感觉，让我有安全感，觉得被爱、健康、强壮，而且还带点性感，因为我知道我拥有一位伴侣，我可以付出全部，她也可以付出百分之百。或许我是过时的人，但是我从来没办法逢场作戏，而且也不认为将来我会这么做。”

有极少数单身男性不相信或者不履行一对一的关系：

“我深深钟爱我的女友，但是我也喜欢逢场作戏。我关心露水之缘的伴侣一如(或者稍为超过)我的网球伙伴，那是我另一项主要运动。其他人可以去维持一夫一妻，但我认为这不过是因为缺乏安全感、想要占有的表现。”

一些单身(指从未结婚)的男性表示他们喜欢和女人同居，但不要结婚。持这种观念的人只占未婚男性的2%：

“我喜欢单身。我还没准备好要结婚，但是我正努力让女友搬过来与我同住，我们可以朝这方面努力。如果进行不顺利，我准备去找另一个女孩当我的室友、床上的伴侣和爱人，但是我不要婚姻。”

“我宁可同居，不要结婚，因为婚姻是套在我身上的枷锁，而且意味社会侵入了我的私生活。只有在准备有小孩时，婚姻才行得通，理由再明显也不过了。除此之外，对我来说，婚姻好比社会接纳和鼓励的性交易市场。有太多太多的妻子对丈夫而言其实不过是个妓女，她们为了庇护和金钱结婚。其他的妓女却比较便宜，而且有时更迷人。”

“我单身，而且打算维持单身。我不想要结婚，因为我认为家庭是用来压迫人的经济单位。在典型的家庭中，男人辛苦工作，而得到的报酬少得可怜。但是他必须工作以求生存，供应家人足够的衣食、付房租。只要他结婚，他就得赚够钱，把钱带回家，好养家糊口。这也表示在大部分的情况中，男人必须整天工作，而只得到生存的权利。对妻子而言，辛苦的情境也一样，因为她必须待在家里，必须靠丈夫微薄的收入来维持生计，必须做所有的家事，得不到酬劳。她必须生儿育女，抚育他们，这种责任和义务代代相传。我不想结婚，因为那只是一纸证明，表示你有权利跟这个人在一起；那是契约，你负有义务，她也有她的义务。我想要爱人，想要与人同居，但不想让人生变成一场交易。如果只过了一星期，对方厌倦了我或我厌倦了她，一切就结束吧!我不要一辈子的承诺，也不需要一纸证书来表示我爱谁。”

同居 没那么恐怖

答题中有6%的男士，包括未婚、离婚、分居以及丧妻的男士，目前正与人同居。但是大部分人视同居为迈向结婚的前奏：

“我已和女友同居了4个月。我非常喜欢和她住在一起，我们计划在半年内结婚。和她同居真的很好，因为自从她与我同住后，我们变得更为亲密。我们打算结婚，这样会让我们的关系更为永恒。我认为结婚是互相承诺至死不渝爱着对方，而且努力维护双方的关系，不断成长，不论会遇到什么样的困难。”

“虽然手上没有戒指，我们认为我们已经结婚了。4年的发展，我们才慢慢到达目前的境界，我们希望在近几个月内，让它合法化。这样我们才能住在一起，而不让父母或其他亲友操心。她曾表示结不结婚没什么太大区别，不过我喜欢进入法律，而不是宗教的体制内。再者，我怀疑真正的婚姻是否保留了一些我们目前尚未察觉到的事物，等待我们去发掘!对我来说，一夫一妻是惟一的方式。”

“我喜欢同居，但是我宁愿结婚，我渴望更深入更坚贞的承诺和更多的安全感。”

“我已经与她同居大约两年，但是我希望赶快结婚。我不想一个人过日子，我有太多渴望与需求的事物必须从与别人的互动中获得，在我想

到要和她结婚时，内心无比温馨，而且有一点性亢奋。这与我渴求的安全感有关。”

有一位男士反对结婚前同居的想法：

“我比较保守，希望先结婚。我不需要试婚，因为在结婚时，我已经肯定了自己。”

离婚男士比较喜欢同居(不必导向结婚)，其中有些人发现同居是比结婚进步的形式：

“我先前结婚近10年，目前的‘婚姻’是在双方同意下，没有法律，没有教会的祝福。我比较喜欢这样。”

“我结婚32年，离婚11年了。二次世界大战，我在海外期间是我惟一不忠实的时期。目前我是单身，可以随心所欲，但常常感觉孤单，没有伴侣共眠、拥抱，也没有人来拥抱我。在我需要时得不到支持(加强我的信心)，更没有人关心我。但是我比较喜欢同居而不结婚。如果我们的感情很好，我们会更关心和体贴对方的感受和需求，明白对方可以随时踏出这道门，会让我们更努力去维系这份情谊。”

“我最好不要再结婚。结婚是幽禁、窒息、荒谬的事物状态。人们应该根据自己的意愿住在一起，同时维系下去，但是如果他们不想如此，应该可以分开，而不必招惹法律上的麻烦，既昂贵又不公平，而且常常伤害到当事人。”

许多鳏夫也觉得同居比再婚方便多了，是令人快乐和满足的安排：

“目前我和一位72岁的女人同居。我们在很多方面都能同乐，尤其是在床上。她像我一样很喜欢做爱，但愿我能迎合她的需求。我们不打算结婚，这样的日子跟以往的婚姻生活没什么两样。”

有些男士兴高采烈地描述他们的同居关系：

“我和伴侣在不同的情境下相处了一年，公路旅行、露营、住在毁损程度不同的房子里。过去6个月是由我资助她。在这之前，我们用她的存款旅行，而且用她的薪水住旅店。这是我所拥有过最美好的关系，我想维系下去，因为我们心灵相通。”

“我已经和一位女士同居了5个月，之前约会了3年。我们在一个屋檐下相处得比我原先预估得要好多了。我喜欢和她同居，尤其喜欢每晚与她共眠 (不一定是为了性)，我喜欢随时有人可以讲话。我爱她主要是因为我很了解她，而且她也很了解我，而我从来没有跟别人体验过这种特殊的一体感。”

“我已经跟女友同居近7个月了，我们都非常快乐。我希望她知道，一旦她感到厌倦或不安，她只要搬出去就行了。我们在一起因为我们想这样做，而不是非如此不可。我们在努力地适应对方，在我生命的这个时刻，我会信守一对一的关系。”

“我33岁，在最近或不久的将来都不打算结婚，婚姻似乎会改变人们的关系。我同居已经超过一年，我非常喜欢这种方式。虽然我们俩都享有完全的自由去追求其他的关系，目前基本上还是一对一的。一开始纯然是无心插柳，结果竟然发展成我这一生中最浓烈的情爱关系。”

有些男士没有这么如意的同居经验:

“我曾与人同居，有好处，但还是像结婚一样，有很多的占有欲和嫉妒心。同居或许比结婚好一点，不过好不了多少。”

“至今我和人同居了9个月。我觉得好像结婚了，因为我已经失去了一大堆的自由。”

“大约6个月前我还和一名女人同居，跟她同居有快乐的时光，但是她时常抱怨个不停，令我宛如置身地狱。我很高兴我们不再同居了。我想我不会在意跟一位比较处得来的女士同居。”

“目前我没有跟人同居，我试过一阵子，还不错，但多少会带来负担，例如你想要吃东西，弄杯橘子汁什么的，总得考虑到对方。”

“我和女友一直同居到最近，我很喜欢，不过我们都需要拥有个人隐私的空间，可以独处，因为这个理由我搬出来了。我觉得这有助于我们的关系。”

每一桩婚姻都不同吗

大部分没有，或者不打算这么做：“我们已经同居5年半。结婚并不重要或必要，不过双方家庭都希望我们结婚。我喜欢拥有一份非常稳定的关系，但是仍然有空间拥有其他亲密的友谊或同居之外的恋情。自从和我的伴侣同居后，双方都有这样的关系，而且事后对方都会知道(她在事后会告诉我)。我的例子是，和我发生性关系的女人是我的伴侣或非常亲密的朋友，对方事先(在接近我之前)必须征求过她的同意!发生的时间极短暂，对我却非常刺激，为我和伴侣带来正面的影响，把我们拉得更近了。然而，在我伴侣事后告诉我一些恋情时(发生在我偷情之前)，我有一阵子非常沮丧。对我来说，不忠实是拥有秘密生活，而不只是和别人发生性关系或超越了开放关系的界线，而且会加深彼此的疏离和不友善的感受。在新的关系里，我不会期待双方永远不和别人发生性关系，但是我不希望其中一人频繁地向外发展。偶尔玩玩，我想不会产生不良结果，但是成为常态，爱情就会失色了。”

“同居超过两年，我很喜欢。不过性似乎变得过于熟悉，几乎完全预期得到，必须花费好大的精力来变化。我的确相信一夫一妻，但我倾向于过一阵子就到外面追求新鲜的刺激。尽管男女关系有许多新的趋势，我认为骨子里还是老套。我们讨论过‘开放式婚姻’，主要是因为我的怂恿，我不希望偷偷摸摸。”

“我们同居大约有两年半了，大体来说非常满意。我们互相承诺要长相厮守。我试图发展出婚姻之外合理的选择。我比较喜欢一夫一妻，因为这种关系是在长期的经验累积中成熟和发展的，必须投入时间和精力，才能互相了解、信任和分享。另一方面，偶尔逢场作戏是可以接受的，只要我们双方都很清楚彼此的承诺就行。”

“我24岁，对性爱没有罪恶感，目前我和女友开始希望在恒久的基础上相互结合。我不觉得已经准备好跟她白头到老，我想要自个儿过日子。和女友同居令我不自在，我喜欢长时间独处。虽然我爱她胜过世界上任何人，也改变不了这样的事实。基本上，我和她在一起很快乐，虽然遭遇过许多困难，还是值得珍惜。我们彼此都觉得多年以来发展出的融洽关系和相互了解，即使是最美妙的初恋滋味也比不上，然而，因为我们是注重成长的人，喜欢接触不同个性的人，以增进对人性的了解，丰富个人的历程，所以我们开始和其他人约会。然而，我们所描绘出来的美景，结果却带来激烈的争执，以及背叛和嫉妒的感受。我现在觉得进退两难了。”

有一位男士的感受非常复杂：

“我和一位女士同居了两年半，一直维持一对一的关系，有时我盼望有别的恋曲作为逃避。逃避什么呢?我不知道。是否即使身在天堂我仍然心向他处(或许不会行动)。但即使是夜夜春宵，我依旧不会快乐或满足。”

有些男士维持一对一关系，而且乐在其中：

“目前我喜欢一对一，我和一位女士同居了两年，我很满意。我一直和其他迷人的女士约会，我很快乐，但是没有更进一步的欲望。某种程度上，这种事发生时，我会更欣赏我的伴侣，有点洋洋得意。”

“我喜欢一夫一妻。现在我甚至没有足够的时间给我的女人，或者我自己、我的工作。我真的没办法在另一个人身上下工夫了。但是在目前关系的头两年里，我不顾一切想要外遇，而且我实践了，结果离开我的爱人三四个月。我已经放弃了这样的莽撞和冲动，正视它，但是不认为自己会重蹈覆辙。我想，与其花费精力在逢场作戏上，不如拿来审视自己内在绝望和冲动的情绪根源，我相信这正是逢场作戏的原因。”

看过男人对婚姻的感受——结婚、离婚和单身，现在我们可以回到原来的问题上，为什么男人如此频繁地寻求婚外性关系，并且瞒着自己的太太? 在某种意义上，可以这么说，许多男人认为这是他们的“权利”——他们有特权这样做。事实上，有些男性可能还觉得受到压力而必须外遇，因为美国文化暗示所有 “真正的男人”都要外遇。在第4章曾探讨过男人外遇的理由，包括：维持个人的自主性或自我的认同，寻求他们需要的情爱以及膨胀自我，或是从他们想要结束的婚姻中脱身。但是大部分男人给予的主要理由是“让婚姻可以维系下去”，若非这些恋情，他们无法继续婚姻生活。而事实上，某些持续良久的婚姻关系似乎正是借此来维系。

但是为什么这些婚姻也会岌岌可危呢?缺乏性爱或者无趣的性是原因吗?或者男人通常归咎于性生活不协调，只是反映出婚姻关系中更为严重，难以解决的问题?这些未获解决，或是未被指认的问题，每一桩婚姻都不同吗?或者也是某种文化下的共同产物?当然，每对夫妻永远会有个别冲突，或是两人之间的特殊问题一样会带来争执或疏离感。但是仍然有一些普遍存在于夫妻之间的问题，这些问题具有更重大的意义。

在某个层面上，如同早先提及的，许多男人发现他们无法协调心理上的冲突，一方面把妻子当做孩子的母亲来爱(女人就某种意义，扮演了母亲的角色——照顾哺育)，一方面视她们为性对象。许多在成长过程中认为母亲是无性、或是属于性禁忌的男性发现，他们也开始对妻子产生类似的情愫。而在婚后或是孩子诞生后，很快就有了这样的感受。对于那些抱怨与妻子的性爱变得无趣的男士而言，这点或许尤其真切。

另一项或许隐藏得更深或是更根本的原因是：无法宣泄或许是尚未意识的愤怒。事实上，许多男人瞒着太太外遇，可以视为是秘密或者下意识地宣泄对妻子的愤怒——‘扯平了’、‘给她点颜色’——一种私下的报复，不会在表面上干扰到夫妻关系，却也缓解了怒气，让人重新恢复生机，觉得比以往更爱对方，因为愤怒已经表达出来了。

为什么她不能自立

究竟在一切表相之下，男人为什么愤怒?在男人提出的抱怨中是否有某种基调导致不断重复出现抱怨?哪一种抱怨放在更宽广的视野上来看是这股愤怒的根本原因?或者这股愤怒大都是潜藏的，甚至尚未明白确认?事实上，在许多的问卷答复里，男人对女人所隐藏的愤怒、罪恶感和爱恨交织的情结，会阻碍夫妻关系的进展。长久的关系更是如此，愤恨慢慢滋长凝聚成形。然而，有些男人已察觉到这样的情绪，我们在以下的章节会看到。

男人的愤怒或许诉诸很多理由，但是有两种是非常根本而且直接由文化造成的。第一种牵涉到男性成长过程中被灌输的看待女性的方式，以及与现实的差距。(第二种理由在后而会阐述。)稍早我们看到男人谈论他们对女人的需求，描述女人是他们温暖、亲昵情感的惟一真实来源；但是接着许多男人表现出非常局限的眼光来看待女人，认为女人若非潜在的性伴侣，就是(理想上)会哺育、赞同、鼓励他们的母亲。他们不会描绘女人是勇敢、胆气十足、独立，或者在心智上能够激励男人的。事实上他们从父亲对母亲的态度上得知，女人是软弱、过分情绪化而且依赖心强，只能借助心理上的控制来攫取“权力”，以获得她们需要的东西的。女人为了经济利益而利用男人。如同一位男士所述：“我父亲教导我(借助暗示)女人是陷阱和负担，但却是排谴寂寞的最佳良方。”在这些观点下，男女之间的关系，如果能够成功就太

不寻常了。令人悲伤的是，由于女人承受了文化和经济上的双重压力，这些刻板印象有时反而是正确的。

为什么男人大多视女人为“性伴侣”或母亲，瞧不起她们，认为她们大体上软弱而差劲，却又对女人深表愤怒呢?事实上，在男人描述他们对母亲的感情时，我们也见到了这些交织的感受。第一个理由是，这样的女性形象让男人感到内疚和冲突，而且憎恨女人让他们感到内疚：

“她很爱我，我却没那么爱她，我很内疚。她真的尊敬我，有时我感觉她好像在崇拜我

，这让我觉得很好笑。我知道身为男人帮助她是我的责任，不过有时我觉得可笑。然后我会对她恼怒，为什么她不能自立?”

“在我把女人当女人，而不是当人相待时，我觉得内疚，不过对许多女人来说，这样做却容易多了。”

“我时常内疚自己在成长过程中，对待我的姊妹和母亲的行为。我一直有所保留，不愿与她们亲密分享我的一切，尤其是对我两个小妹妹。我想要与她们亲近，却不知道如何在顾及隐私的同时做到这点。”

“我没办法不看轻女人。只要告诉对方很‘特别’，你就能予取予求了。她们喜欢听人家说她们很‘特别’。”

“我对女人最大的愤怒是她们缺乏自尊、低估自己，而且过分小心翼翼。每次见到一位聪明能干的妇女由于缺乏自信，在生活上扮演被动的角色，就令我懊恼。我会变得苛刻，想要激怒她。有些女人的确会行动，但是态度却卑怯不已，因为她想要‘赢得’并且讨好男人(获得安全感?)。”

“我比较喜欢称妇解运动为‘女性权力运动’，这样比较精确。我百分之百支持，而且积极游说。一旦女人获得权力，她们就不需要运用手段来与男性结合，这样世界会变得比较快乐、比较诚实。我坚持平等待女人，同时她们也该平等待我。如果她们不喜欢这样，我会斩断这份关系，因为已经毫无想望了。我不会再从铁轨上救回女士，她们大可自己咬断枷锁。”

造成男女之间莫大的隔阂，另一项原因是男人知道在某种程度上他们比女人优越，他们凌驾在女人之上，这点不言自明。虽然男性比较能够自由表达他们对母亲的感受，指认母亲的地位臣属于父亲之下；但他们常常无法自由地表达，或者甚至承认，他们对自己的妻子和爱人也有类似的感受。

和男人视女人“软弱”因而感到愤怒相关的问题是，他们认为女人“过分情绪化”，在情感上不能自立。大部分男人认为女人对他们几乎像是寄生虫一样的依赖，让他们十分失望。因为他们认为女人渴望融为一体，获得男人绝对的赞同与接纳，或是寄生在男人身上，成为他的附属品。甚至在某种意义上获得他的身份——传统上用“菟丝附女萝”这句贬抑的诗句来形容：

“在结婚16年，有一个孩子之后，我和妻子的关系变成这辈子最糟糕的累赘。但是离婚必定会毁掉她的社交以及私人生活，因为她完完全全依赖我。长久以来，她一直沉浸在我对她忠诚的爱以及支持之中，这赋予她自我、快乐、社交生活及经济保障。她从我身上攫取了这么多，简直是在奴役我。现在我必须拯救自己所剩无几的部分，去他的爱吧!”

“在我最后一段恋情里，几乎要窒息了，因为我得供给对方无法在自己内心中发展出来的安全感，我常常渴求有更多自己的时间，现在我独自一人，而且快乐多了。将来我会非常小心和女人交往。”

但是这同样也显示了男人自己强烈的恐惧，害怕自己变得情绪化——“像个女人”，在情感中迷失了自己。

一位男士详细地剖析了自己暧昧的感受：

“18岁时我陷入最深的恋情中，那是40多年前的事了，跟一位教养、修养都非常好的女孩。她是一位处女，我们分开时，她几乎每天写信给我，长篇累牍宣称她的爱。在肉体上我们强烈地互相吸引。我想我一辈子最快乐的时光是和她相处的那几年，我陶醉在她对我的爱情里，如痴如狂，她的爱是如此真挚、温馨和热情——非常非常热情，我全部予以回报。

我努力让性变得无关紧要

“但是随着时光消逝，她对我的挚爱演变成令我害怕的情感依赖。我开始觉得责任太重了，因为我成为她惟一的幸福来源。这是她的初恋，我想以她的背景她会认定这是长久的关系。她认定这是永恒的，我心里有些疑虑，我想她太过女性化了，她认为男人是情感的守护者，也是惟一的情感支柱。

“最后——这件事令我吃惊，至今还困扰着我——我遇上而且娶了一位跟她比起来既不美丽和女性化，也不是那么温柔、可爱，但是远比她自足、独立、能干、坚强、聪慧的女孩。或许正是这些吸引了我，当时我并不自知。或许我已察觉到这个女人，不像我的母亲那样，在情感上太过依赖我。这就是困扰我的地方，我离开一位美丽可爱的女孩，斩断如此销魂的幸福情缘，去追求一位作为女人或情人都远比不上她的女人。为什么?只是为了逃避责任，或者想要从一位更坚强独立的女性身上得到情感的支持?这么多年来，我仍然隐隐感到悔恨，而且常想着如果我留在她身边结果会如何，我花了一整个下午烧毁她的信件，这是一场痛楚的秘密仪式。”

已婚、单身、离婚，以及各种年龄层的男士，都表达反对女性经济依赖的心声，或者，如同许多男士陈述的，女人为了经济上的保障或利益而利用男人，让许多男人愤怒地道出“你不能信任女人”：

“我衷心盼望能够迎接女人变得比较独立和自治的时刻来临。女人认为婚姻可以解决她们一辈子所有情感和经济上的问题，这种过时的观念需要修正。”

“我不喜欢许多女人服从教导，接受次等的地位；我喜欢看到更多女人肯定自己的才智、尊严和独立。”

“我对‘标准’女人没有兴趣，她们事实上是用叫春的本事来谋取饭票。”

“我发现没有解放的女人颇为无趣，因为我无法为一个女人的一辈子承担‘责任’。当我碰到眨着大眼睛的娇弱女子时，我想吐，她们把我当傻子耍。”

“女人似乎不把男人当人看，总把男人看做是机器人，或者‘成功的对象’，甚至视为能带来经济利益的私有财产。”

“女人明白她们身上有男人想要的东西，她们也有想要的东西，用卖春来交换，既舒适又轻松，不会受伤，而且用之不尽。所以如果可以利用女人本钱好好吃一顿，或是在乡下买一栋三房的别墅，或是一位性感男子，为什么不呢?男人也好不到哪去，他们赠送女人物品或关系来交换性，然后半途开溜。”

“大部分女人为了寻求保障而妥协。通常在最初‘伟大的爱情故事’失败后，她们对爱情失去信心，试图找到一位好男人提供物质保障。大部分女人就这样过了大半辈子，不曾意识到她们已失去人生最宝贵的一样东西——真正的爱情。男人也一样坏，在他们‘伟大的爱情’失败后，试图找一位好妈妈、好管家以及可以了解他们办公室里的问题的女人。他们会到‘别处’(外面)满足真实、完整的刺激。这样妥协几年之后，如果他们足够敏锐，双方都得面对人生的‘黑洞’ 或是了无意义。或许他们会习惯这样的生活，或许他们会离婚。”

“在婚姻中，我觉得自己是供应房子、子女、衣裳、昂贵汽车以及社交场合护花勤务的工具，她似乎很看重这一切，而不是我个人。或许她可以自己出去把这些东西买回来，但是少了一个丈夫供应，她似乎觉得不太正常。她也依赖我来负担许多家事，照顾小孩等等。我带给她全面的便利，有点像奴隶。她回报的是少得可怜的性爱。基本上我是个好脾气肯合作的人，不过她太会占我便宜了。”

“我最气女人和她不喜欢的男人出去，然后男人要负担所有约会的花费。我妹妹做过几次这样的事，对我来说真是卑鄙——不诚实而且玩弄手段。我猜女人一定觉得她们必须用性来偿还约会的代价。真是差劲透了!”

“我想该是女人大声抗议体制对她们不公平的时候了。但是我发现那些说她们需要更多感性等等的女人还是围在大男人或超级男性身边打转——比女人更高、更强壮、赚更多钱、成就更大、或者更有权力的家伙。如果我(传播系的学生)和一位企管硕士都对同一位女孩感兴趣，我知道谁该知难而退。女人仍然对果断的男性五体投地，甚至急着想和感觉迟钝、自我中心，残忍的男性做爱，只要他们让她感觉到力量。”

还有一位玩世不恭而悲伤的年轻男子描述他与女人交往时的愤怒:

“我24岁，典型的低下阶层，邮政工人，高中毕业，大学被退学，有良好的家教，不过我已经设法改变了。独居，在自己的房子里有完全的自由，不受任何限制，随心所欲。我喜欢单身，没有拘束，没有责任，没有抱怨，最棒的是没有烦人的小孩。

“我曾和一个女人同居了一年，还不错，但是太受限制了，她有太多的要求，而且不断谈到结婚的事情，这是多么猥亵的字眼。我不喜欢回答别人的问题，在家里、在学校、在工作时我已经受够了。最后一位和我同居的女人只维持了一两个月，在她展开大接收之前(她以为这是她的房子、她的车子、她的电话、她的床、她的音响、她的吉他等等)被我一脚踢出了门外。

“有时我好一阵子不和女人做性接触，甚至超过了4个月。在我需要时，自慰是个方法。大麻也是很好的替代，还有吉他、到海边游玩、阅读，或者可以占据心思的任何事情。这世界上还有许多等待你去体验的事，我实在不必浪费时间想我的‘小鸟’。再说，我努力让性变得无关紧要，因为我已经燃烧太多次了。我极为小心地保护自己的情感。

我反正是在花钱买性

“一开始，女人似乎显得热情洋溢、关心你、爱你，而且完全能够接受我的付出。但是一旦开始接受，就没完没了，然后是只有接受而无回报。以‘空无换取一切’是不公平的交易，而且对我这颗修修补补、脆弱不堪的心太苛刻了。

“经济上的利益或许是我能够享受性爱的原因。我从来没有感觉有哪位婊子真心要我，因为到头来，她们都变得需索无度。她们希望的是一位老男人、一辆车子、一栋房子、漂亮的装潢。不过我这位老男人可不受人操纵，走这条千疮百孔的老路。

“我18岁的爱人十分甜美。我想当时我真的恋爱了，但不过是预演了后来反复发生的事。我和这位女孩同居，为她活了一年，结果逃不出被抛弃的命运，那是我最快乐的时光。分手之后我哭了好多回，我想过自杀，却没成功，人生从来没有这么悲惨过。我不怕死，但是我热爱生命，现在我惟一的爱只剩下一把六弦吉他。

“一对一是我惟一能理解的关系，再多一点对我造成的伤害可能更胜于我过去所受的伤害。一次一个，或者都不要。我已经看过太多的伙伴失去甜蜜的爱人，因为他们无法控制情欲，而且不知满足。我讨厌逢场作戏，除非是和妓女。一个小时的专业服务是我希望的逢场作戏(如果我消费得起，我会喜欢专业服务。我发现，不管对方是不是妓女，我反正是在花钱买性)。

“偶尔，我幻想自己能够恋爱。无法感受到爱与投入情感，让我感觉疏离。但是这种疏离竟带给我幸福、自足与充满力量的感觉，我觉得强壮，因为我不能被束缚或控制。有时，我梦到(白日梦?)跟我无法拥有的狡猾女人在一起，我崇拜的偶像明星很多，禁果似乎特别甜美。

“我是独行侠。朋友对我的情谊胜过我对他们的感情，我可以接纳或离开他们。我喜欢友谊胜过爱情，因为没有情感上的负担。但是，两者都无法令我兴奋或持久，我是非常冷漠的人。”

有些年纪较大的男士愤怒地指出，传统以婚姻和经济支持来交换性爱及家事责任的方式，让他们感觉被占了便宜：

“我不介意妻子是否工作，我鼓励她获得目前的工作。事实上，她并不知情，不过我运用了影响力让她得到这份工作，不是为了让我的生活更舒适，而是我觉得这样会让她更快乐。她把所有的钱都存起来，偶尔送点礼物给我。所有沉重的家计都由我来负担。如果她想要解放，她可以自由离去。如果解放代表男人毋须婚姻就可获得性，对我来说那无异是天堂。”

“在关系即将结束的前一两个月，我开始怀疑和痛恨女人。不只是我前任的伴侣无情且狡诈，同时和我交谈的女士也会吹嘘她们如何伤害了伴侣。我了解到这些女人有些共通点：渴望借助结婚来获得财产、金钱、社会地位以及权势，缺乏教育，缺乏对知识的热诚，而且大体而言自私无情。她们需要男人是为了可以从男人身上攫取利益。”

“我结婚20年，我喜欢婚姻，但是希望娶一名有爱心和热情的女人。她觉得我般配得上她，不过也常有抱怨，因为我没有100万让她花费。我没离婚是为了对孩子的义务。一旦结了婚，又有小孩，就注定要当孩子一辈子的奴隶。”

“某种程度上这是真理，当人们看不见改革的希望时，他们就会适应现状，但是当他们开始发现改革的曙光时，就会变得不快乐。这是目前我对妇女解放运动的看法。她们大部分都是缺乏魅力的女人，还有许多或许是女同性恋(不过我认识一位妇解运动者，她已婚又迷人，只要有机会就会运用妇解的观点，但似乎没有敌意)。我保证我太太是支持妇女解放的，她希望自由地做她想做的事，那肯定不是工作。她从事自己选择的愉悦活动来实现自我。我认为妇女能够自我实现对快乐的婚姻是非常重要的，不管她达成的目标是什么，只要她还有余力来付出爱，而且对丈夫的自我实现也保持兴趣。我近来观察到在女人摆脱许多家庭责任后 (比如孩子长大了)，男人依旧困在已经失去挑战性的职业里，不妨来一场男人解放运动如何?”

“她的乐趣是花钱、抛弃稍微使用过的东西、维持一尘不染的家，以及打扮时髦。她对性无动于衷，受不了收音机的音乐，憎恶裸体。这些特质都跟我相反，所以我们试着集中精神在少数我们同意的事物上，为了上帝、国家和小孩，忍耐婚姻。”

事实上，许多男人觉得，如果他们对婚姻的责任是维持生计，女人的责任就是随时供应性，不管彼此关系的好坏。许多男人，如前所述，在这种期待落空时非常愤怒，因此觉得外遇是完全正当的，他们不认为这是警告讯号，应该在彼此的关系上下工夫。他们尤其愤怒女人利用性来“牟利”，即使他们自己也是用金钱的眼光来看待性，认为如果他们支付了账单，就“应该得到”性：

“我20岁结婚。我喜欢婚姻，也喜欢小孩，喜欢家庭生活。但是婚姻对性有不好的影响，结婚一阵子以后，女人就会善加利用。如果你表现好，今晚就能享受性爱；如果你表现欠佳，滚开一个礼拜。不管怎么说，这就是我们相处的模式。我知道我太太真的很喜欢性，但是她不表现出来，或者不希望我认为她需要。同居而没有婚姻的束缚可能是最好的方式，如此男人或女人不会将对方视为理所当然，而且知道想要离开时，只能光着屁股走，特别是男人想要离开时。这是不公平的，女人几乎任何事都占上风，难怪男人要离去，而且不再付生活费。另一方面，当女人决定要走时，会怎么样?她会有一名律师将你一脚踢出门外，然后法院判给她每个月1000元。”

这又怎么能怪罪她们呢

“我从来没有遇见过直接而单纯喜爱性的女人。相反，依我看，对大部分女人来说，性似乎是操纵男人的方法，让男人听从她们的愿望。这破坏了性的喜悦与美好，让性变成悲伤的事。这就是为什么我在外风流而从不觉得内疚的原因。如果我抚养她和小孩，而她居然缺乏热情跟我做爱，那么我对她就一点义务也没有。我想我随时出外猎艳是完全正当的，我履行了我这一方的婚姻合约，但是她却没有履行。”

有时女人的确在婚姻中寻求经济保障，或者利用性来“牟利”，身处在一个她们多少被迫视婚姻为惟一获得经济保障手段的社会里，她们不这样做，又能怎么办呢?既然社会逼迫她们落入这样的处境里，不让她们有平等的机会获得教育或工作，即使与男人同工也得不到相同的酬劳，这又怎么能怪罪她们呢?

有一位男士解释了婚姻中的权力运作:

“我41岁，最近和妻子分居。我们有3个小孩，轮流与我们同住。在婚姻生活里，我显然支配着太太，即使我不想这么做。她内向，在许多方面消极无为，然而绝不是顺从。事实上，她是非常倔强而顽固的人，不过是用消极的方式，很难弄明白在不同的情境里她想要什么。我会采取主动，然后一点一滴地借着她对我的回应来搞清她的立场。通常她的反应是负面

的——在压抑良久终于出现时让我感觉到我故意想要支配她。当然，身为经常采取主动的人，对照她的被动态度，就成为支配的行为。

“我们经常起冲突。在我特别忙碌时，购物变成她的工作。她会抱怨提重物回家，手臂酸疼。我请她给我一张购物清单，而且答应下班回家途中去采购齐全，但是她永远没办法写出这样一份清单。后来她发现手臂的酸痛是因为弹钢琴所致。

“在婚姻中，大部分时候我是养家糊口的人，而我太太在念她的博士学位。因为她在家工作的时间很多，照顾孩子和家庭的责任大多落在她身上，然而我也做很多家事，而且花很多时间跟孩子相处。不知怎的，我们总是无法在家庭经济上合作。我试过好多次，想让我太太分担家庭经济的责任，但是她拒绝。或许她觉得这太复杂了。如果我试图节制花费，她就指控我支配她。

“如果我们双方都赚钱而且经济独立，我们的关系就会大为改善。在我们决定分居时，我想金钱是她最大的忧虑。

“一般说，我不认为经济不平衡本身必定会带来负面的影响，如果赚钱的一方不利用这种优势来压迫对方。然而，男人似乎有强烈的倾向要这么做，因此在今日，如果要维持良好的关系，女人在金钱上的独立似乎是非常重要的。”

事实上，在问到“你是否曾经和妓女发生性关系?你对花钱买性的感受如何”时，许多男人令人震惊地表示：“反正男人总是付钱的”：

“我不喜欢花钱买性，不过有时候比抱着相同的期望来讨一位女人欢心、陪她吃饭，要便宜多了。结果是花了二三十块用餐，然后做爱，这有什么差别呢?”

“女人谈起爱来天花乱坠，全是胡扯。这么多年来我得到的结论是，男人为爱结婚，女人为了现实的方便——一张长期饭票——结婚。”

“我曾经和妓女发生性关系，对于花钱买春我没什么感觉。毕竟婚姻只不过是签订合约来买春。”

“妓女比家里贴着妻子标签的娼妓诚实多了，至少你付了钱就得到你想要的。”

“我觉得男人用不同的方式花钱买性。”

“多年来我和许多妓女发生性关系。我常常觉得这和花50元带一位女人出游，再花50元吃饭，然后上床享乐没什么两样。前者为了生活，后者为了享乐。”

“我坚决相信所有的女人，一旦超过18岁(有些甚

至更早)就会变成妓女。所有的妻子都是娼妓，错不了的。如果她们想要一件东西，而男人没有供应，性爱就会迅速被切断，一直到她们如愿为止。”

“我不喜欢花钱买性，但说真的，一个男人花二三十块钱约会，和花相同的钱在街上找妓女有什么区别?”

“所有的性爱都是付钱买来的。”

许多男人在回答“你是否曾经觉得女人和你发生性关系是因为你可以给她一些东西——声望、地位或经济利益”时，给予下列的答案：

“我当然这样觉得，几乎每一次的关系我都试图探测这位女士认为我会为她做什么。活到这把年纪我已习惯被利用了。”

“结婚两年后，我开始了解到我太太利用性来获得家庭和保障。我们分居了，我下定决心不再发生这种事。”

“我第一任妻子会说：‘如果你做这个或那个(做家事或送她到某个地方)，我就会让你爱我。’如果我没做到，只好自己欲火中烧。她利用性来达到她的目的。如果我们吵架，我大概有一个星期不能碰她。她不再是我的妻子了。”

“跟太太做爱，我觉得她只是因应我所提供的保障做回报，这使我们的关系愈发疏远。”

“我们不是几乎在任何时刻都用不同的方式花钱来买性吗?在男人受到‘性感小猫’、‘动物性’方面的吸引时，这位女士追求的不仅是性行为本身，她要的是形象的建立(虚荣)、家庭和保障、政治、经济或社会利益，报复别的女人或男人。许多与我深谈过的女人都表示无法只为了喜欢某位英俊男士而和他发生性关系，必须有其他理由(合理化过程)：‘我爱他’，‘他有钱’，‘他很有名’，‘他是结婚的好对象’。如果妇女真的解放，社会允许所有的女人(不只是思想解放的少数人)追求性爱的本来面目，那该有多美妙……太有趣了!干净、不玩花样、不用心机、开放、自然、美好而自由的性将随之而来。”这里混淆了“性革命”和妇女运动。

做爱时除了性行为还有什么

“我29岁，单身，黑人。父母是专业人士，我一直上公立学校直到大学，拿到了学士和硕士学位。目前我是妇产科和家庭医学的医生。毫无疑问，一名合格的黑人医生是相当好的结婚对象，不过我可以诚实地说，如果我察觉对方眼里闪着金光，我绝不会和她上床。”

“做爱时，除了性行为本身，还要求真实的感情、心智上的激荡、敏锐的感受力、欣赏与关照。我想如果你企图用商品交换或接受商品，来占有别人，这是买春卖春的行为，而非自由付出与分享的心灵关怀。”

有一名男士认为他只是自己害怕被“利用”，而非真实情境让他有这样的感受：

“我常常感觉对方多少怀有隐秘的动机，想要从我身上攫取某些利益。但是在我仔细分析这些感受时，往往发现这是出自个人的被迫害妄想，而不是对方真正的行为。我发现我有深藏的恐惧，害怕被人利用，这些恐惧使我不信任爱情。我也痛恨必须抚养女人的强制性角色，至少就像许多女人痛恨必须依赖男人的收入一样，通常会使双方都感觉不愉快。我觉得我所对付的大部分是下意识的恐惧，应该揭示出来——真相对我助益良多。我要揪出这些对我深具杀伤力的恐惧，承认它们，将它们转变成爱的能力，而不是害怕自己的感情，或是因为愤怒、失望和自以为是而反应过度。”

许多男士表示，现在他们坚持分摊花费：

“妇女运动影响了我的男女关系，让我觉得女人应该分摊部分费用、责任以及主动权。大部分女人在明了我的期望后，很快地离去。”

“或许我是解放的男性，对目前的关系，我喜欢的模式是，她明白她和我在情感上、心智上是平等的，我也明白这一点。不过我们也坚持付账时各付各的(我相信女人想跟我出游，并不是为了免费的餐点或电影)。但是偶尔我会带她去吃大餐、送花之类。我不会因为她跟许多男人上过床，或者身为心理学硕士而感受到威胁。我喜欢能与我教学相长、而且互开玩笑的人。”

然而，要达到完美的平等，或许这些费用应该按照双方收入的比例来分摊，因为大部分女人赚的钱还是比男人少得多。

一位男士表示：

“我通常不信任女人，我想或许她们只是要我养她们。我认为女人需要有自己的谋生方式，在经济上力求独立。我曾经和妹妹讨论过这个问题，再者，我也下定决心鼓励我的伴侣建立自己的事业。如果她做到了，她就不会为了爱情以外的理由和我发生性关系。”

另一方面，有少数男士表示他们的感受正好相反，他们不喜欢独立的女人。对女人的选择是：

“但愿我能够和具备我称之为女性气质的女人永远相系。要我描述女性气质的定义，我也说不上来。我娶了一个在社交活动远比在家里快活自在的妻子。不幸的是，她过世之后，我才明白我窒息了人生。她有才华，却得不到充分发挥，部分原因是我表明喜欢她待在家里。”

“我认为女人应该和男人一样得到相同的报酬，拥有相同的权利，但是女人应该努力保持女性特质。即使她能胜任工作，或修理东西，她也应该召唤男人为她工作，这样男人才不会觉得女人比他优越。这是许多婚姻遭逢的难题，或许男方赚钱比女方少。这会让他很难受，觉得她比他优越。所以当屋子需要修茸时，她不必自己去，而是要求丈夫去做，或者协调好看谁有空去做。”

有些男人预言在局势艰难时，女人没有勇气独立自主。持此观点的人数多得令人吃惊：

“在事情对女人有利时，她们是杰出的女性主义者，为运动做任何事情，实践所有的原则，而且的确表现不俗。但是在时局艰难时，女人的解放会是第一件被置诸脑后的事。在不景气的年代里，许多女人会忘记自食其力，而是接受命运，退居男人身后两步，由男人为她们照料一切——她们又回复女人的角色。大部分女人没有勇气真正独立自主，即使赴汤蹈火在所不辞。真正独立的女人应该获得她们所要求的尊敬和平等。”

“我太太是位解放女性，对妇女解放的理念深信不疑。但是依我看来，女人在某个领域犯了非常严重的错误，那就是妄想两全其美。她们想要拥有自由，想要自由地获得一份能发挥潜能的工作。我同意她们该拥有这些自由，但是，男人从未拥有这份自由，而且将来也不可能有。不管愿不愿意，男人必须工作。他们不能在学到一项技术或专业后，或厌倦时就辞职了事，他们必须一辈子工作下去。

“但是女人想占尽两方面的好处，在发现真实的工作世界实在无聊时，她们想要解职回家，学习别的事物，做做别的事情。但是男人不能这样，男人会因此越来越愤恨不平。在我们的世界里，男人的确控制了大部分的工作。妇女运动也必须小心翼翼，不要自矜自夸，总要面对现实，不能鱼与熊掌兼得。男人做不到，他们也不会让女人成功的。

“真正的女性教育必须让她们知道，年复一年出外谋生是多么的辛苦，如果她们想要这些工作，那么她们必须愿意终生投入，就像男人一样必须永远工作下去。男人爱女人，也希望女人爱男人，如果有一方察觉吃亏了，关系就不会和谐。”

我无法忍受让别人来养我

既然社会一直让女人在经济上、社交上、甚至情感上依附男人，男人感觉在婚姻中被困住了，不自由，这有什么好奇怪的?然而大部分男人不会明明白白将他们对婚姻的不满或窒息感以及社会或法律限定的女人角色(或是他们自己“守护者”的角色)联结起来。大部分男人似乎都认为是妻子不讲理或太过苛刻，未能回报足够的热情，更频繁或更自由地与他们做爱。因此，男人觉得有完全充分而正当的理由向外发展，寻求性爱与欢愉，因为他们在婚姻中受骗了。

大多数男士的确认知到受人抚养或依赖别人对个人心灵不良的影响。在问到“你羡慕女人可以选择接受抚养，或者在表面上没有赚钱的压力”时，几乎没有男人表示他们羡慕女人：

“我不羡慕女人可以选择由人抚养。在经济上依赖别人并非好的抉择，再说工作或许比待在家里有趣多了，照顾家庭也是无比辛苦的工作。”

“不，我无法忍受让别人来养我。”

“我不仅不羡慕女人可以选择让人养，我既同情又愤怒她们缺乏独立的能力。”

“我不羡慕。女人为她们的丈夫工作，而且得不到酬劳。”

“我不羡慕她们让人抚养，因为她们还是得辛辛苦苦地做家庭主妇或进入就业市场。”

只有少数男士羡慕女人让人抚养，通常他们对家事的本质仍持有不切实际的刻板印象：

“有时我会想像扮演家庭主夫的角色，由女人来养我会是什么样子。在我送妻子上班后一两个小时内，我会迅速做完家事，然后就可以享受

剩余的时光。我会跑步和举重，保持良好的身材。如果我太太能分担经济重担，我当然乐意分担家事责任。”

“我觉得如果我是女人我会比较快乐，因为我可以懒洋洋的，而且受到娇宠。”

“我羡慕女人依赖的角色。”

“我羡慕她们没有赚钱的压力。我会喜欢别人养我一阵子。”

有些男士已经了解在经济上依赖别人的不便：

“我曾经羡慕女人可以选择受人抚养，但我现在知道经济上不能独立的缺陷。”

“我曾羡慕女人不必工作，不过我现在发觉她们也受到越来越大的经济压力，必须出外工作，而家事本身又是相当令人筋疲力尽的。”

传统男女角色的不平等，让双方都背负了沉重的压力，而且往往制造出对立、不信任的情境。如果每个人能够自由选择关系中的角色，创造出崭新形态的关系，尤其是较为平等的关系，那么就能减少彼此的不信任，相互的尊重与交流也才可能实现。

不幸的是，美国社会迫使女人在经济以及社交上处于次等地位，因此大部分女人仍然依赖男人根据美国劳工局的统计，在1980年，同样的工作，女性只获得男性59%的报酬。。传统上，有小孩的女人必须依赖丈夫的善意来抚养她和小孩。或许这为她带来微妙的压力，令她畏惧丈夫，迎合丈夫的愿望，而不顾自己的感受，因此压抑了自由与自发的平等关系。这样的压力在很多时候，也迫使女人不敢告诉男人她们需要阴蒂刺激，或是她们用以自慰达到高潮的方式，如同《海蒂性学报告：女人篇》在“性奴隶”一章所讨论的。

显然，在一个女性依赖男性善意以及经济支持才能生存的社会里，男性有理由质疑女人爱他们的动机。因此，女人在经济上的依赖，会让男人不时怀疑对方爱的是自己，还是被当成“一张长期饭票”。这是我们所熟知的体制所带来的悲剧。在许多方面，男女都无法互相信任，这种不信任也会腐蚀较为深刻而执著的情爱关系。

许多男人没有察觉妇女运动跟他们的关联，也没有看出自己进退维谷的处境以及疏离的感受——表现在婚姻里、工作中和生活上，他们得不到亲密的情感。这之间与妇女运动对社会与男女关系的批评、对改善现状的建议有什么关联?许多男人比较倾向于将妇女运动视为“女人的抱怨，制造骚动”，而不懂得男女双方共同努力来改变和重塑彼此的关系(及家庭)，才能带给双方更大的幸福。许多男人愤怒现在女人可能要“占上风”了，因为他们感觉到不受赏识、不能满足、愤怒以及窒息。

针对“你对妇女解放有什么看法”的问题，许多答复都显示了对女人强烈的愤怒，或是愤怒男人自身的处境、男人在社会上的角色以及无法自我实现。随着妇女运动的发展，强调女人应该获得更多的独立自主权，许多男人感觉遭到了毁谤及误解:

“我所听到的都是男人如何残忍，女人永远在性方面任男人宰割，以及女性同胞可以相互扶持，不需要男人。我不喜欢被人归类，就像女人一样，我希望被爱，而且回报以爱。”

“有些男人比女人更坚决地支持女性主义，为什么一竿子打翻所有男人?社会不仅强制女人扮演她们的角色，同样也号令男人。男女都一样，都被制约和奴役，遵循着传统的生活方式。”

“今日的男人似乎受到忽视。妇女运动或许非常必要，而且解放了男人如同解放女人一样，但是目前的焦点过分集中在女人身上。许多女人在性方面遭遇了问题都归罪于

男人，我不认为男人应该负全责，从出生下来，男人被制约成要强硬、收敛情感、不许哭，如果你哭，你就是娘娘腔，以及不能互相碰触，任何想要反抗的男人通常会受到压迫。对女人来说，男人成了替罪羔羊。没错，男人的态度让女人受到很多不平等的待遇，在工作和性方面，女人做的事大都被认为比不上男人，女人被视为劣等，难怪她们怨恨男人。但是必须了解的是我们都被置于同样的处境里，男人必须摆脱许多制约，重新学习。对女人来说，受够了就发泄出来比较容易，因为她们一向获准生气、焦躁和哭泣。男人却被制约成克制自己、冷静、不要焦躁、要讲理。你是否尝试过在面对情感的创伤时讲道理?这是多么荒唐可笑。”

从哪里解放出来

有很多答题的男士混淆了妇女运动和“性爱自由”或是性革命：

“妇女解放是每位妇女的个人选择。如果她希望解放，她可以选择她所想要的情人。”

“很好。女人应该和男人一样有权利自由享受性爱。”

“我尚未遇到一位概念与我相符合的真正解放女性，她可以像我一样快动作地把我带上车回家，在床上也像我一样积极、富创意，而且精力充沛。”

“我赞成解放，毕竟我们都是人类，虽然性别不同。如果女人能够自由地追求，而不必担心别人认为她太放荡，将会为男女之间带来更美好的性生活。”

“我赞成妇女解放。然而在现实生活里，我还是很难说服一些女人，打电话给我，要求我约会，或是负担花费(或各付各的)，没什么不好呀!”

“每个人都在谈论妇女解放，但似乎男人从来不曾从性剥夺、说谎和欺骗中解放出来。我想这大部分是因为女人不了解事实。如果我能对全世界的女性演说，我会这样说：‘我们不想压抑你们，撕裂你们的衣服，或者让你们过着悲惨的生活。我们也希望你们欢心，让你们快乐，而且因为你们而快乐。你们抱怨男人不诚实，在宣称爱时其实目的在性。给我们一个机会，接纳男人及女人都是好色之人，享受性，领略这美妙的滋味。’”

“不幸的是，即使是跟解放的女性在一起，我通常必须处处主动，以挑起性反应。即使是跟目前的女友一起，虽然她是性怪胎，我还是得主动挑逗! 真令人奇怪，而且令人沮丧。我感到痛恨，不管我如何激烈批评，一切都不会改变。‘如果我渴望性接触，我最好主动，否则我们俩的胯下都会结出蜘蛛网了。’这是金科玉律，没有女人会主动做性接触，因为她们害怕被人看成卑微、邪恶、品行不端，像妓女一般。如果我的性欲被挑起，却遭到拒绝，就会伤害到我，令我暴跳如雷。”

少数男士坚持社会并没有压迫女人，要怪就该怪女人自己：

“长久以来女人就拥有她们的权利，但是却不懂得运用。要如何运用权利全看她们自己。”

“从哪里解放出来?我从来不晓得她们受到奴役。”

“妇女解放是必须靠个人去实践。立法有所帮助，但绝对不可能因此成功。”

“妇女控制了美国53%的选票，以及几乎每一家主要的企业。只要她们想，她们就可以改变现状。但是，绝大部分女人不想改变，因为她们并没有组织或者做出任何值得瞩目的事来。”

极少数男士似乎阅读过或是真正研究过妇女运动，以下是这类少数的回复之一：

“在不同的时候我有不同的感受。我曾经每个星期日晚上收听收音机中激进派女性的声音，很有趣，也获得了很多资讯。”

极少数男士，仍然误解妇女运动，甚至反对妇女解放：

“女人应该女性化，但是拥有相同的权利。美国女人应该让男人感觉像个男子汉，而不是竞争对手。”

“我相信男人和女人天生就不平等，他们有不同的人生任务。例如，女人会生小孩，男人不行，受孕时他甚至不必在场，精子银行可以代劳。女人的骨骼成熟比男人快，女人的反应也比男人快。比较男女差异的清单可以无止尽地列下去，他们带着所有的差异性来到这个地球。然而如果男人和女人停止竞争，这会是更美好的世界。”

“妇女运动让女人觉得她们什么都能做，好像不需要男人来维持一个家。我认为受孕应该是女人天生的欲望。”

“我不喜欢。女人的重要角色是树立母亲的典范，这项责任不再受到重视了。我们走在自我毁灭的路上，我们目前有许多疯狂的事在发生!育婴中心很可悲地由一群以照顾孩子为业的人所经营，那些孩子成为二等孩子，他们有权得到更多。母权至上!这全都是行销和媒体的宣传伎俩，如果有些女人想要在家庭之外，在这个冰冷而且无聊的社会上工作，很好，但是绝对不要贬低母亲的角色。有些女人在社交上也变得

来势汹汹，而我也会予以回应：如果不是她们主动，或许我不会追求她们，因此在最初的兴奋期过后，我就把她们甩了，结果我得应付一位沮丧、解放了的女子。”

“女人就是爱聒噪。历史上最伟大的人物是男人，包括耶稣基督在内。从来没有一位女人伟大得足以做上帝的女儿。”

“女同性恋圈子的滑稽闹剧，提供我不少笑料。”

“我认为妇女解放是鬼扯淡。我的太太和女儿都陷在里面了。她们想要占尽两个世界的

好处。这造成我和妻子之间的紧张。她宣布辞掉家庭主妇的工作，我告诉她，在她为我找到合适的替代人选之前，她不能辞职。”

“我赞同女人应该获得和男人同样的机会，同时在某个意义上，如同男人一样被对待。但是在某些场合也应该像淑女。我也相信女人应该继续履行女人的义务——抚养小孩，做家事。”

占最大比例的男人表示他们赞成妇女解放，但是这些答复仍然误解了妇女运动的理念，或者极其肤浅地诠释妇女运动：

“女人需要平等的权利，但是不能像男人。”

“我不希望让女人来发号施令。”

同时阉割了太多的男人

“我完全赞成男女平等，不过女人和男人却无法改变生理上的不同。当女人‘想要做男人时’就错了，而且我为那些具有这种想法的女人感到难过。如果大部分的男人和女人都不满意他们的现状，这世界会是一个悲惨的地方。我很开明，而且希望公平，所以我不能说我反对妇女解放，但是在妇女解放沦为痛恨一切男性特质时，就让我不愉快了。”

“我很感谢她们告诉我过去我是多么迟钝，没有注意到女人的需求。她们让我察觉自己浮夸的男性自我，这种浮夸的心态让我不止一次出尽洋相。因为我长得英俊，有好几次被利用为性对象，所以我很厌烦听

到‘女人被当做性对象对待’之类的论调。我不喜欢女人无视于自己的唠叨、埋怨、虚伪、诈欺、肤浅等等。”

“我认为妇女解放运动有许多美好的地方，例如同工同酬，以及堕胎的权利(适度的，不是作为避孕的方式)。但是随着运动产生了一些我认为相当愚蠢的地方，例如控诉剥削女体的事件。那些女人得到相当好的报酬脱光衣服，没有人强迫她们这样做，这是她的选择。”

“我喜欢，但是让我们面对现实吧!我们并不平等。我不是说男人比较优越，只是我们各有优越的领域，企图让我们平等是一出闹剧。我赞成女人同工同酬，也赞成她们可以从事任何她们想要担任的工作，但是我痛恨见到她们上战场，或者从事此类极端危险的工作。我们需要女人，她们帮忙延续后代，男人可以提供千百万个精子，但是女人大约只有30年时间有受孕的能力，所以女人很重要，应该受到妥善的照顾。成为女性主义者是不错的，但是不要试图阉割我。”

“某部分不错，但是做得太过火了，同时有太多的女同性恋和仇视男人的病态女人夹杂其中搅和。她们过分反对母亲的角色，同时阉割了太多的男人。”

“作为一个选民、一名教师，我支持妇女解放。我坚决相信平等的生存机会、平等的竞争、平等的政治权利和平等的参与社会各个层面的机会。但是对于妇女运动倾向于希望男人和女人一样这点，我不敢苟同。或许我喜欢和女人做爱的理由在于她们不是男人，她们并没有比较劣等，只是不一样。如果男人和女人完全一样了，阴阳不再有分别，对我而言，人生的意义就丧失了大半。我会痛恨这样的社会——女人试图变得强悍无情，完全依靠电动按摩器和同性恋的关系来满足她们的性需求。而男人在和女人的关系中，扮演了无高潮、假女性的角色。当男人失去决断力以及支配的意愿，似乎就失去对女人的魅力了。我认为这类事情已经发展过头了，让我们回到基点上，例如经济和政治的平等、比较好的职业、托儿中心，以及比较好的医疗。在这些层面上我完全支持妇女运动。”

“我赞成妇女解放的理念。我真的相信有许多女人受限于传统保守的女性角色无法活出完整的生命。然而我注意到一件事，有许多女人似乎抱着好战的心态从事妇女解放运动。我了解得非常深刻的爱人曾经告诉我：‘我不想要被解放，我喜欢做女人。我喜欢你替我开车门，我喜欢男人去付账。’我的女人一向都非常女性化、可爱、关怀别人，这就

是为什么我爱上她们的原因。不过如果女人想要获得解放，我完全赞成，她们有这项权利。”

两名激进倾向的男士表示：

“作为一股社会力量，妇女有极大潜力带来根本的变革。但是，在妇女意识普遍提升之时，大部分的利益由中上阶层白人女性分沾，而没有照顾到劳工阶层白人女性以及少数民族的妇女。我支持同性恋和女人主控的工作空间，而且我认为妇女解放或许可以指引出一条明路。”

“我赞成妇女运动，然而，我认为许多雇主歧视女人并非他们想要压抑女人，而是因为他们不愿意花钱去训练终究会离去的员工。所以关键在于女人必须表现出她们是负责的员工。我不认为女人一进入公司行号后就应该期待所有的生产福利和产假。我认为女人不应该随时随地想生孩子就生孩子，应该考虑到社会其他层面，包括男人在内。”

有些男士表示，如果女人不要变得强梁或想得到特殊待遇，妇女解放是可以接受的。许多男士对于妇女运动开展以来，女人超越了他们或是比他们获得更多(尤其是经济上)而深感愤怒：

“我认为妇女解放是好事，但进展得太快了，让大部分男人来不及调整自己，有时候会变得非常困惑，因为要了解女人的思维方式太难了。她们希望自由和解放，但是她们也希望接受保护和关照。我看到太多朋友的婚姻因为妻子的工作而亮起红灯。妇女解放也严重威胁到男人，威胁到那些必须抚养妻儿的男人的工作机会。我知道这听起来有点陈腐，不过我们真的这么想。”

“我反对所有的宣传，以及表面上似乎努力扫除偏见，骨子里却倒向她们的运动方式。”

“我相信女人的平等权利，但是在女人身上却产生了某些变化。不幸的是，她们倾向于利用妇女解放来达到自己的目的，而非努力谋求大众的幸福。”

其他男士很愤怒，目前女人似乎占尽了“两个世界的好处”：

“女人似乎在利用妇女解放攫取不公平的利益。我为一位女士点烟，她高高在上地接受了我提供的服务，对我嬉皮笑脸然后离去。这位女士

用妇女解放来膨胀自我，获得不成比例的尊荣，而且掩饰了她一度以为来自于天性，而现在却隐藏起来的被动性格。在真正的麻烦临头时，她会崩溃，因为她缺乏实力去承担责任。我不能也不愿承担过去男人奴役女人的责任。”

抱怨自己被当做性对象

“妇女利用妇女解放的问题来达到自己的目的。许多女人接受男人提供的服务：开门、提东西、付账……然后回过身来，说她们如何被视为性对象。她们不戴乳罩，或者穿着透明的内衣到处走动，却抱怨自己被当做性对象。”

许多支持妇女解放的男士表示，他们愤怒“聒噪”或“好战”的女性：

“对妇女解放我的感受很复杂。它似乎只集合了一些不快乐、充满敌意的妇女——邋遢、穿着肮脏的牛仔裤。有些热中于权力斗争，大部分喜欢和男性当面激战。她们是我的敌人，我们必须阻止她们为了愚蠢的个人利益造成严重的破坏。”

“解放是一个太强烈的字眼。我认为今日女性是在说她们应该被当做是一个人，和男人有相同的欲望和能

力。我同意。我很高兴别人为我指出这些事实。通常，我会退让而且感谢这些温和的提醒者。但是好战的女人只是与我敌对。我觉得这些女人一开始就充满敌意，如果她们不是在妇女解放上做文章，也会找到别的题目来泼妇骂街。”

有位男士表示，他喜欢亲近“充满爱心与耐性”的妇女：

“如果那些不满意自己命运的女人仍然充满爱心和耐性地来与我沟通，我会欣赏她们。她们或许生气我的所作所为，然而她们还是尊敬我是她们的同胞。愤怒的妇女解放者让我克制不住自己的脾气。我的个性别扭，愤怒的争辩只会让我坚持我原来不想采取的立场。从激烈的争辩冷静下来后，我会问自己，对方是否给了我忠告。我努力想要尊敬她们，把她们的愤怒看做是这个社会出了严重问题的征兆，但是个人并不想去承担这个责任。”

有些男士认为妇女运动的重点应该是女人“重新教育”男人对待她们的态度：

“我49岁，医师，白人。我有一位女友也是医生，我们分享一切。她喜欢煮饭，所以我洗碗；她不喜欢打扫房子，所以我协助清理房子；我不喜欢洗衣服，她来做；我们都觉得必须花时间在这上面，而我一点也不在乎。我觉得这是我们相互欣赏的部分。我认为两性之间的战争是非常不幸的事。就我个人而言，我感觉不到战争，没有威胁，我懂得享受女人，我喜欢跟女人在一起，而且我觉得跟她们处得很好，我尽最大努力去理解她们。我同意许多男人需要再教育，但是我不认为这是因为男人恶劣、不甘心、自卑，或天生杂种。我认为这是因为男人尚未得到应有的教育，要来教育他们的是女人，女人应该教育男人，这是革命最应该着力的地方。”

有些男人夸耀自己“带给女人解放”，却不明白他们错误地掠夺了女人的成就：

“我是白人，一名博士。结婚时，我是学士，正在努力攻取硕士，我太太帮了我很大的忙，鼓励我再念博士。我太太只有高中毕业，从我开始念博士起，她也跟着得到学士、硕士学位。她现在已是小学老师。当初她完完全全依赖我，急于在每件事上讨好我，现在她成为独立的女性。我造就了她——我很满足，不过有时候我发现有点‘难受’。”

有1%的男性赞成妇女运动：

“毫无疑问，西方文明没有公平地对待女人。从60年代后期我就支持妇女解放。事情的开端是在1967年同工同酬的呼声，当时我眼见妻子——受过良好教育的聪慧女性，在找工作时，如何受到剥削。我不觉得两性应该对立，不过有时我的确会产生这样的感受。”

“这是好事。妇女解放其实是人类解放，因为男性角色同样拘禁了男人。我不是说男人像女人一样受到压迫，绝非如此。然而我的确感觉到，撤除职业、住所和各方面人为的关卡，会为每一个人带来更健康的社会。女人获利最大，但是男人也跟着受惠。”

“如果我周围的人不自由，我也无法获得自由。”

“妇女解放很了不起。男人的负担已经够重了。随着人类技术的进步，社会越来越复杂，人也越来越孤单。女人也想要来分担这个重担，太好了。女人被压抑得太久了，很高兴看到她们肯定自己。我们必须互相扶持，没有人应该受到压制。我向上帝祈祷，我的曾孙辈能够成长在互相亲爱的社会里，不要误会不同性别的女人，或指称别人‘婊子’，‘母狗’或‘杂种’。我希望他们不论对方的性别，以自己希望别人对待他的方式对待别人。”

“妇女运动是开路先锋，让我们发现生命真实的意义，同时选择自己真正想要的人生，而不要去听一大堆无用的说教。”

“认为这很了不起，我完全赞成。我鼓励两个女儿尽最大努力去实现自我。”

许多男士指出妇女运动也为男性带来许多福音：

“我赞成妇女解放。运动提出的许多议题促使我重新思考自己的想法和价值。这样重新评价的结果很好，让我更了解自己。”

“不错。我认为人应该平等地行动，我很高兴肩膀上的压力减轻了。”

“我很高兴，而且受惠于此。如果不是有这个运动，我可能还在接受社会教导我们男人应该是什么样子的无聊玩意。现在我比较有兴趣寻找一个能够与我共同分享及成长的女性。”

“多亏妇女运动的帮忙，我才能认清自己的性别角色。传统的、大男人的、歧视女性的做法已经行不通了，我也不会再走这条路。我拿女性主义运动为评断其他事物的试金石。”

男人必须不再强壮

“我喜欢。对女人好，对整个世界好，给我也带来好处。妇女运动影响许多女人离开死气沉沉的生活，迫使她们扮演积极的角色，重新展开人生。”

“了不起!我希望男人也有相同的运动，该是男人审视自己的生活受到多大的束缚、局限和控制的时候了。”

“妇女的解放是人类的解放!意味着男人可以重新检验他们的角色，质疑加诸他们身上的刻板形象(例如男人有泪不轻弹)。因此我们可以和妻子以外的女人做朋友，我太太也可以。”

有些男士表示妇女运动及其所提出对社会的批评，改善了他们的关系：

“妇女解放是件好事，让女人和男人睁开眼睛正视现实。所有人都拥有基本权利和需求，当人们期求在情爱关系中找到安全感和完整之前，他们必须先自给自足与自爱。我认为人性以及人际关系都将受惠于妇女解放运动。我认为我太太和我彼此获得新的尊重，是由于我了解到，除了全职的工作外，我期望她负责所有的家事、娱乐，是很不公平的。自从我开始承担责任——很辛苦，我以前从未做过这些家事——她似乎对我更为开放，更喜欢我，我们在一起更快乐!我们比以前更像个团队。”

“我喜欢女性主义者，女性主义没有性别歧视。对我而言，它让我摆脱了坚毅强悍、供应者、冷漠的男性角色。我和一位女性主义者交往了一阵子，我们用争吵解决了许多问题。我发现从此以后我和交往对象的关系就轻松多了，我不会假定她们要什么，我会开口询问，她们以更开放、自然的态度回应我。关键在于把女人视为平等的人，她们并不比我差，或是想要击倒我。”

“妇女解放——太棒了。我的太太变得比较独立、比较积极，相处起来更有趣。”

“带给我更多机会以无关乎性的方式与女人交往。”

“我和妻子以及家人的关系大大改善了。基本上我接受的教养是照顾家庭，做一家之主，满足太太和孩子物质上的需求。现在我正在努力学习如何关怀别人，在小地方表现我的关心，倾听，与他们分享自己。这些对我太太也有相同的重要性。让我感觉更富人性，得到更多的爱。”

“自从我第一次察觉到妇女解放运动，就一直有意识地努力修正我的思考和感受方式，希望扬弃童年时代(还有成人时代)学到的幽默或不见得有趣的性别歧视，而且努力以对男人的方式对待女人。这一切肇始于某天发生在办公室的事。我是一家大企业影印楼层的主管，来使用

机器的大部分是女人(秘书等)。我总是把她们当成‘敌人’——会破坏机器，使用不当，而且让我有失职之嫌。有一天，我咆哮地赶走一位女士，她用最大的嗓门回骂我是性别歧视的猪，我注意到其他女人用同意的眼光注视着我，有些似乎很高兴她骂了出来。我气疯了，但是也让我认真思考。事后不久，公司举行了一天的会议来讨论办公技巧，例如如何获得别人的合作等等。当天的女主持人安排了角色调换的练习，我必须扮演一名女人，在工作时要求男人的合作。后来我读了一两本妹妹给我的书。总而言之，我学到了很多。现在我看待那些女人的眼光大大不同了。”

有一些男士发现与女人的沟通更困难了：

“妇女解放搞砸了一些女人和我的关系。一般而言我很同情妇女运动，在双方解放程度不同时，关系很难开展或维持。妇女解放对我的影响在于改变了双方的期待，所以目前不能再以刻板印象行事，我必须去发现每个人不同的期望。我们必须比以前花费更多的力气来沟通。”

“我赞成妇女解放。我认为自己是名女性主义者，不过我不敢告诉任何人，怕引来别人的嘲笑。目前我的女友是名激进的女性主义者。她在肉体上非常吸引我，她具有超乎寻常的独立性格，对于真实或想像的压制极为敏感。她是我这一生遇到的第二位让我认真考虑结婚的对象。她的心智非常活跃，富幽默感，具有社会意识、怡人的个性、迷人的外表，而且懂得宽容别人。”

有一位男士指出很重要的一点，男女关系的平等并不意味着男人必须不再强壮：

“既然女性主义者关心女人应该坚持自我，我想谈谈自己的想法。我曾经害怕这样的理念，不过我已经克服这样的恐惧了，而且相当喜欢这种观点。我的恐惧(我怀疑其他男人也是如此)来自于我从支配的角度来看待这个议题。不是我支配她就是她支配我，而我必定会感觉像是女人般驯服。我的这种想法源自童年，如果妈妈坚持己见，那么小男孩必得服从。父母常常会努力压制男孩或女孩，不让他们存有太多自己的看法。

“但是不要支配女人并不意味着柔弱和软骨头，也不意味着永远要斯斯文文的。意思只是要尊敬她，给予她同样的权利。我不认为女人希望男人‘软弱’，因此她们能够‘强壮’，我认为她们只是不想要被压迫。”

男人不光对男性气质的定义有很大的困惑，同样，他们对于两性的关系也非常困惑。传统上，男人受到的教养是不要把爱看得太认真，不要“让女人控制你的生活”，或是“不要让爱随心所欲主宰你的生活”。但是大部分男人都有坠入爱河的经验，而且领略了所有的狂喜和放纵，领略了爱情的快乐。在这个时候，很不幸地许多男人变得非常迷惑和焦虑。从小到大他们被教导，不要让自己“失去控制”，或者“过分情绪化”，因此许多男人不信任这样的激情，不信任这些感受和冲动，他们认为这样强烈的情感是不好、非理性的，也是不够。

他只是把我当成饭票

“男子气概”和“强壮”的。

大部分男士并非娶他们爱得最深的女人，他们倾向于不信任爱情，而且逃避自己，不愿意在情感面前开放与不设防。再者，大部分男人在成长过程中受到的教养是，只尊敬母亲或是妈妈型的女性，这使得大部分的婚姻非常脆弱，问题丛生。另一个问题是，大部分男人的教养，如第一章所述，是不要谈论情感，也不再借助讨论及表白来解决情绪问题。大部分男人对争执的反应是，保持“男性的”客观，出去散散步，期待他们返家时问题已经云消雾散。而且对这种解决方式颇为得意，因为他们并没有“失去控制”。

大部分男人表示，除了性之外，他们拥有了不起或美满的婚姻。“除了性之外我们相处得很好，我们互相合作而且十分融洽。妻子是我的好朋友，我们很容易谈论除了性以外的任何事情。我想除了性之外，我们拥有绝妙的婚姻”。你如何诠释这种陈述，要看你对婚姻的观念是什么。就传统婚姻而言，这种陈述完全可以接受，因为传统婚姻不那么重视浓厚的情感以及性爱的亲密，而更多是建立在孩子、持家和家庭生活的基础上。比较新的婚姻观会渴望获得更深刻的亲密情感，因此要求更多的平等，如此才可能产生亲昵的情感。

传统的婚姻由男人控制金钱，而女人的领域是在家里，在这种婚姻形式中，男人最容易发生外遇。新式婚姻强调共同奋斗以创造更平等的关系，较容易维持一夫一妻的关系；如果不再亲密时，双方也最容易结束婚姻，而不是利用外遇来弥补裂痕。但“新式”婚姻不一定非得存在于比较年轻的夫妇之间，无论如何，比较平等的婚姻可以是各个年龄层的夫妇努力达到的目标。

在这份调查中，最快乐的男人正是那些和女人拥有最亲密、最融洽关系的男人，但这些幸运儿只占极少数(大部分已婚)。努力根据男性准则过生活，在情感和经济方面完全自足，永远提供庇护和食物(或是性和高潮)，从来不接受或需求任何事物，绝不会渴望女人的爱超过女人对他们的欲求，这一切都会伤害、同时阻碍男人。

有些男人已经开始理解到，他们的幸福系于女人为重新塑造自己更美好的生活与关系的抗争——超越传统“女性气质”的局限来重新定义自己。“男性气质”对男人的压力可能就像强制性的“女性气质”对女人产生的压力一样沉重

。

但是许多男人心里普遍存有难以释怀的问题，也就是在金钱、性及女人之间的关系问题。大部分男人相信女人多少是可以买卖的。在问到“你对花钱买性的看法”时，原意是指嫖妓行为，许多男士竟回答：“你反正总是要付钱。”并且加以解释，不论是在婚姻关系里，男人提供经济来源，得到家庭式性爱服务和照顾孩子的回报；或是在约会时，付晚餐账单，期待性回报，他总是在付费。许多男人表示，明明白白与女人交易还比较诚实，比较划算。事实上，大部分男人愤怒女人的头号原因是经济上的资助，他们常常表示无法相信女人，女人往往“利用”男性来获取金钱资助。许多男人觉得他们永远无法确定女人是否为了他们自身而爱他们，如同许多男士所说：“或许她跟我在一起，只是把我当成饭票。”

最不幸的是，大部分男士并不接受能够改变现状的妇女运动。如果女人跟男人一样有平等的权利，有平等的工作和教育机会，而且拥有相同的酬劳 (在美国，同样的工作，女人只得到男人59%的报酬)，那么男人就毋须担忧女人只是为了他们的金钱或经济资助而爱他们了。许多男人嘴上支持妇女的权利，表示女人应该“平等”，但是不赞成大部分能够实现平等的方式。大部分男士害怕妇女解放或许意味着更少的爱，如果女人获得平等的权利，尤其是在她们经济独立时，她们就不会再爱男人了。大部分男人似乎缺乏安全感，不认为自己值得拥有更深层次的爱情。此外，大部分男人不想要放弃他们所谓的男性特权，即使这些特权 (如第一章所见)并不会让他们特别快乐。或许有些男人越是不快乐，就越会矛盾地死守着那些令他们无法圆满的观念和信仰。

我们已经见识过，而且会再度察觉，性的确关系重大。为什么性如此重要?性对男人的意义是什么?在男人表示他们渴望而且需要性时，那是什么意思?

要回答上述问题，我们必须先看看性交对男人的意义是什么，因为对大多数男性而言，性交是性爱的基本要素，绝大多数男人并不想要没有达到性交目的以及男性高潮的性行为。(然而他们很少试验其他方法来达到和女人在一起的高潮。)

为什么男性性行为的界定是如此的性交导向?为什么我们所了解的“男性性行为”就是指性交这回事?性交是为了肉体的欢愉，或者还有其他更富象征意味的文化力量也产生了作用?

诠释男性性行为的标准说法是性交是男性所能拥有的至高享受。这是真的吗?男性对性交的感受如何?他们希望从中获得什么?他们是否认为性交令他满足?性交时的压力，以及必须性交的压力，是否事实上会压抑男性的性行为?

就像大部分男人既爱女人又需要她们，却常常痛恨自己这方面的需求一样，大部分男性也希望延长性交过程，然而在性交结束时，又感觉松了一口气——同时他们也表示借助自慰，可以在肉体上获得更强烈的高潮。

阴道包围阴茎的愉悦

过去机械论者基本上是从能否勃起，进入女性体内，并且达到高潮来界定男性性行为。这种模式大部分是由我们的文化创造出来而且加以维系的，并非“男性性冲动”的必然反应。男人远比这样复杂，而且男性性行为就和女性性行为一样，是跟情感紧密结合的。是否有这样的可能，完全专注于性交，会让男人错失了大部分的性行为和情欲表现，以及性爱的欢愉?究竟男人对性交的感受如何?

几乎所有回答他们喜欢和女人做爱的男性表示他们喜欢性交。然而原因是什么?几乎所有人都认定男人喜欢以及希望从性交中获得高潮，然而就像男性一再指出的，他们可以从自慰当中轻易达到高潮。事实上，大部分男性表示在自慰中他们的肉体已达到更强烈的高潮。那么究竟为什么男人喜欢性交?

高潮

只有3%的男性在回答“为什么你喜欢性交”时提到高潮，以下是相当典型的答复：

“简单明白地说，最大的快乐就是将坚挺的阴茎推进美丽而紧缩的阴道内，并且体验随之而来的高潮。”

“性交对我而言是终极的性爱欢愉……性交时的高潮，是其他的性愉悦所比不上的。”

“我享受性交主要是在肉体的层次上。我搞女人来放松自己。刺激阴茎带来美妙的感觉。”

阴道包围阴茎的愉悦

或许有人会认为即使不是高潮本身让男性喜欢性交，也可能是阴道刺激阴茎带来的快感。虽然男性非常喜欢阴道的摩擦，但是没有人提出此点作为喜欢性交的理由。无论如何，研读下列这些回答“你的阴茎对阴道的感受”的答复，以帮助我们了解男人对性交以及阴道的感受是很有趣的。

多数男性非常喜欢这种感觉，带着强烈的情感加以描述：

“美丽的拥抱器官。”

“热烈欢迎。”

“令人舒适。”

“可爱、温暖与安全。”

“恰到好处，包围在温柔的挤压里。”

“湿润、柔软、富有弹性和生气。”

“家。”

“亲密而温暖的拥抱感觉。”

“温暖、亲密、性感、美丽、光明、快活，在一切如意时，那是一种难以置信的美妙感觉。”

“像是天鹅绒手套，亲爱的手，安全的毛毯。”

“可口。”

“温暖、湿润，而且是无比安全的地方。”

“紧束、温暖的奶油。”

“引人遐思的柔软、肉感，几乎是巴洛克情调，令人陶然地沉醉在淫荡中。”

“像是温热的天鹅绒，令人无法自拔；我向它投降，完全无力抗拒。”

亲密以及全身的搂抱

大部分男人回答，肉体的亲密以及整个身体的接触——全身的搂抱，是他们喜欢性交的最重要生理因素：

“比高潮更重要的是能以手臂、腿和其他任何部位环绕对方。这让你觉得不再孤寂、更有生机。没有任何事比得上。”

“性交非常美妙。两个人在一起，光溜溜的、抚摸、试探、亲吻、吸吮、舔舐、戏弄。噢，为什么我不喜欢性交?”

“当我在她里面时，她用手臂紧紧地抱住我，或是用手抚摸我的头发或我的背，才是真正令我满足的。”

“我喜欢性交带来的亲密感。不论你是否投入情感都会让你感到舒服。靠近裸露的身体，彼此紧紧相扣，感觉很美妙。”

“躺在她身上，感觉到她温热的身体紧靠着我，还有她柔软的腹部顶着我。喔!难以言传，一想到这些就令我心动不已。”

“我喜欢彼此上半身紧靠着的感觉，我的胸部和乳头压着她的胸部和乳头。”

“她的身体散发出来的温暖、气味，她的声音、感觉以及风情，实在巧夺天工。我很确定对她来说我听起来像是一张坏掉的唱片，但是当我在她里面时，我所有的感官浸淫在美妙的感觉里。很多时候，我在她里面一动也不动，这样才不会干扰我，让我完全陶醉在感官传送过来的感觉里。”

“和对方的亲密比高潮更重要。如果一个人想要的只是高潮，他可以借助自慰获得。我知道有些人只能从性交中获得亲密，我觉得他们是在封闭自己。”

男人表示他们从性交中获得真正的欢愉——肉体上的亲密与被认可为‘男性’，以及心理和情感上的满足(这同时牵涉到接纳、温暖、认可的付出与获得)。此外，许多男人表示，只有在性交时，他们可以完全放肆，释放出其他所有时刻“应该”加以压抑的郁积情绪。

感到被爱以及接纳

绝大部分男性表示性交带给他们被爱以及获得接纳的感觉：

“和女人做爱以及性交让我重新恢复生机，重新探寻自己以及周围世界的欢愉，让我感觉清爽而且完整——是生命的一部分，而不是流浪汉。”

“我有一百种理由喜欢性交。最重要的是，让我不再寂寞，提升了自我；知道有人爱你，也知道自己可以爱人。”

“性交的时刻是我感觉到她全心全意爱我的时候。”

“对我而言，做爱达到高潮不仅是肉体的历程，也是心灵的药方。性交消除了我和伴侣在日常生活中累积起来的所有紧张和冲突，同时加强我的自我形象，我被人接纳，是可爱的人儿，因此我可以在这个异化的世界里继续生活下去，保持自我的认可。”

性交证明我还活着

“性交是最终的接纳。好像她在说：‘我完全而且无条件地接纳你。’即使她不是长期的爱人，或者不是非常爱我，性交时，她给我的是完全的赞同。我想性交在心理上对我是十分重要的活动，或者对大多数男

人都一样，因为它带来终极的安全感以及完全的接纳。如果她已经跟我十分亲密，这些感受会更为丰富。”

“我喜欢接触的感觉，也喜欢那种有人喜欢你愿意付出身体的感觉。我感激我受到的肯定，真是棒极了。”

“当她献出阴道，就代表着我的伴侣渴望爱我和满足我，渴望成为我的一部分，渴望接受我的主宰或宰割我。”

“性交不断地肯定我和配偶的亲密关系。告诉我她爱我，给我信心，尽管我的行为能力越来越弱，但我感觉到有人需要我。”

“我不知道如何解释才好，不过性交是终极经验。性交高潮的感觉并没有那么好，而自慰更好。但是我眷恋和女人的亲密，性交实现了这种渴望。性交是最终的接纳，这对我很重要。”

事实上，在许多答复中，男人表现出来的感觉倾向于需要，有时几乎是不顾一切的渴求，而非享受性交。有时他们会感觉到行为本身的意义——加上热情、手的碰触——接纳、肯定，甚至是几乎无法言传的祝福。

再者，许多男人在性交和高潮之后感受到的爱和接纳不只是来自个别的女人、美好的身体或情绪上的感觉，也来自深深烙印在性交行为上的文化意义。通过性交，男人参与了文化上的象征，获得社会的归属感，具备了“男性”的地位和身份。

表达情感，不必自制

有些男人也提到性交可以自然而然地流露情感，这在其他时候是办不到的：

“性交是如此真实的经验，当时我觉得更接近自我。我觉得不受压抑、灵思泉涌。”

“性交证明我还活着，而我全然放松，自然而然地表现自我。其他时候我就像个机器人。”

“性交在生活中的目的是让我有更多的感受。它是人际沟通的工具，我在这方面不太行，只停留在表层。性交让我能够向我所重视的女人表

达出热情、温暖、柔情以及欣赏，或许也带给她更丰富的感受。如果不被恶意歪曲，性交是这个冰冷的世界里美好而温暖的慰藉。”

“在我们脱光后，对话绝少谈到天气或琐碎的话题上。情感毫不保留，并且流露出真情。”

“我想我是利用性交来建立关系，性交让我变得自由而开放的程度是其他时候办不到的。性交也很有趣，不能解决生活中的问题，但通常能缓和情势，像是镇定剂。”

给予爱

有些男人用言语表达情感，然而有些男人觉得性交的行为以及女人的高潮本身就是一种宣示、交流或“情感表达”——取代了言语的沟通。

有些男人似乎觉得在阴道内获得高潮的行为就是表白爱情或关怀的方式，通常比言语更好：

“高潮是生理和情绪上的双重表现，释放出压抑的性需求和情感。做爱时，我极力控制，因此射精时我能充分感受到无法压抑的付出与获得。”

“做爱时，我能够传达出无法用语言表达的情感。我认为性很重要。我不善言辞，性是我用来表达自己在乎对方的方法。”

“性是用来表达我对一个人强烈情感时干净利落的方式。这大概是我惟一觉得自在的方法。”

“我的感觉是，激烈的身体接触是沟通基本观念的惟一方法。我和男人只能论及公事，无法沟通深层的情感。性交说明了‘我爱你’——除非是基于婚约，而且爱情已经从婚姻中消逝。”

“在我进入她体内时，通常感到极大的喜悦、胜利以及渴望，我好像在对伴侣表达自己。”

男人表示他们通过性交来表达爱意究竟是什

么意思?有些男人认为，这可能意味着射精时的美妙感觉，由于挑逗和高潮带来的短暂激情和陶醉，伴随着一腔柔情投注在与他分享及创造

性行为的伴侣身上：

“性交在生理基础上最吸引人，可以化解郁积的性冲动，释放‘超载’的精液。然而如果缺乏情感投入，就不那么令人满足了。爱是情感，如果体验不够愉悦，或许永远不会再企图与对方发生性接触。”

或者具有象征意味：

“性交达到高潮就是我对妻子挚爱的终极表现，我想要深入她体内，将我的身体和精液放入她体内。”

不过多数男人的意思是，他们觉得自己提供了女人所需要的刺激，而且“给予了爱”：

“对我来说，性交是生理上和情绪上最令人满足的性行为。这是因为性行为本身的公平性，我们俩都同时得到欢愉和刺激，没有一方为另一方‘服务’的意味。这种公平对我是一大解放。”

“在我将精液射入对方体内时，获得了难以形容的喜悦和难以媲美的满足，特别是在我知道我让她得到相同的快乐时。”

许多男性觉得和女人性交达到高潮，也会带给她高潮，或是让她有机会享有高潮，因此是给她爱。这是我们的文化造成的误区。事实上，大部分女人需要更特别的阴蒂刺激才能达到高潮。另一方面，许多女人在性交时会得到很大的享受，不论她们是否有高潮，尤其是她们对伴侣怀有强烈情感时。因此，就某种意义而言，男人相信他们在性交时给了女人“爱”或许是正确的。也有许多女人达不到高潮，无法坚持自己的需求，她们感觉不到爱，只是觉得被利用了。

性证明我是男人

总而言之，性和性交几乎是许多男人感觉自由，或是他们获得情感和充分表达的时刻。同样，许多男性觉得要求爱和情感，惟一合宜的方式就是展开性行为和性交。传统的文化教养是，女人感情丰富，并且有权利需要和追求情感。而男人应该客观、理性、自足、不要情绪化。事实上，如果一个男人情感过于丰富或表现在外，或者需要爱的行为会被认为是“娘娘腔”、“软弱”、“不像男人”。基于这些原因，男人期待性和性交能够提供适当的时机和地点来表达情感。性交几乎是

男人惟一能够充分表露情感和“放肆”的时机，这样的事实或许在某种程度上，解释了为什么男人老是觉得无法获得足够的性爱与性交的现象。

许多男人在性交时情感充沛，善于表达，而日常生活却保持不动声色的姿态，常常做得太过火，甚至拿情感开玩笑，或是嘲笑别人的表达。这种文化造成的二元对立会困惑与误导许多女人，她们搞不清楚哪一种才是真实的情感。性行为时的情感，还是日常生活中表露(或是不表达)的情绪?这样的情境常常令女方产生巨大的挫折，然而当事人男性本身却无法了解女人为什么会挫折，于是两人的关系循环出现疏离与问题。这不过是一个例子，说明文化如何把互相对立的价值和心理需求从小就灌输给男人和女人，因而导致后来男女双方缺乏了解。

爱情的机会

有些男人表示性交是除了交谈之外，维持关系中亲密情感的重要方式:

“不是为了高潮，因为我完全可以自己达到高潮，而是为了两人做爱时及做爱后能够达到难以置信的亲密感。这种感觉在不做爱时仍有余韵，有助于维系关系的完整与健全。我做爱并不只是为了大约一小时的快乐，而是为了爱、友谊、尊敬、兴趣、关怀等这些让彼此的关系值得珍惜的全部感觉。”

“我喜欢性交，心理上的因素胜过生理因素。如果我只要肉体快感，自慰就够了。在性交完满时，精神与灵魂会相互交融，难以描述，真是棒极了。圆满的性交往往意味着关系良好，我们在一起很快乐。性交不如意，意味着有某些原因让我们在其他方面不亲密，这会令人极度沮丧。”

“性交让我感觉是个人，让我和妻子更加亲密，彼此推心置腹，获得安慰。找不到人交谈会多么令人沮丧!而性交可以让你向她倾诉与别人无关紧要的事，而她也愿意聆听。”

“我对性交的感觉是，我好爱她，我要完完全全融入她体内。对我而言，性交就是进入她的体内，彼此融为一体，甚至呼吸和心跳也同步了。在我们相连时，阴茎成为她身体的一部分。这就是为什么在我完成后仍不想抽出来，想待久一点的原因。”

“我太爱性交了。不过有些改变，过去我只想要发泄性欲，但是现在性成了生理和情感的融合。结婚后我很快学会平等，如今我们共同协调和分享性爱。阴茎仍然感觉兴奋，然而满足来自于爱人与被爱。”

证明男性气概

男人一直认为性包含性交，其中最重要原因是传统的压力和性交的传统意义，性交象征了男性气概，证明男性身份。这里的历史原因是为了创造一个增强生殖力的社会体系。不过历史原因早就被遗忘了，而象征却持续发扬光大。在父系社会里，性交或勃起的阴茎象征男性气概，而个体的女性和整个文化都认可了这种男性气概。

男人对性交的渴望与认同，有多大程度是因为文化的积淀造成的?

有些人没有回答他们是否喜欢性交，只是表示男人就是要性交——这是男性性冲动时自然而然、无可避免的表现。对于这群男人，性交正是证明男性身份的方法:

“性证明我是男人，性批准我在同类的世界里取得完整的国籍。缺乏性我会认为自己不太像男人，不太像个人。”

“自慰比较满足，但是性交让你成为男人。我喜欢。”

“我认为自己在性事上，大部分的观点都是非常开明和进步的，但是我觉得造物者赋予男性阴茎、女性阴道是有原因的，那就是为了性交。”

“性交是自然的天性，证明你是男人。”

“阴茎对阴道的性交是惟一真正的性行为。其他行为或许有趣，但不是性。”

“性交实现我的自我以及我从大男人文化和男性杂志中拾掇而来的幻想。”

“基本上，我享受性交是为了自私的理由，获得快乐而不是给予快乐，这是自然赋予男性原始性冲动的基本特质。”

“我感觉很棒，感觉强有力，感觉身为男子汉……刺激、没有压抑……感觉成功，男性的完成，将喜悦传送给伴侣，为伴侣所接纳，我们分

享了某些东西。”

“性对男人很重要，因为它解除了男性欲望的压力。许多罪犯和举止不检点的人都是因为这些欲望缺乏宣泄渠道造成的。性是正常人体的需求。”

“身为健康的男人，性对我非常重要。性的意义就是人类心灵和身体的正常功能。”

“性的目的是繁殖。性是生物学上的概念，我们的身体原本就被设定需要性。我性交是因为我的身体渴求性，不是因为恋爱或者想亲近某个人，或者因为我期望主宰或贬低别人，或是受人主宰和屈辱。我们原本就是动物，因此我们受到动物性需求的束缚和支配。”

性交是男性力量的象征

“要点是：有些或是大部分女人不了解男人非常容易被小东西勾起情欲，而这样的情欲扩张，在某种意义上是无法控制的。这就是为什么男人总是这副德性，我们真的没办法。这不是借口，而是理由，这是生理上的既成事实。顺便一提，男人只要车开得很快，就会亢奋，从事其他表现男子气概的活动也相同。如果我在车内脱光衣服，我就会近乎勃起。说真的，不要因此不好意思，我们都是登徒子，每天色眯眯的。”

“男人很单纯，想要软绵绵的东西，而女人身上有。女人比较矜持，因此需要适应、付出代价和交易。”

“我对性和食物的胃口类似：越是狼吞虎咽，往往就越贪得无厌!我的态度很健康，我是健康的男人。”

“我觉得女人想要获得满足和许许多多的爱，因为她们从大量的前戏和爱情中得到的甚于真正的高潮。男人像是雄性动物，对这些爱并没有真正的欲望，因为他是强壮的，想要发泄精力，同时圆满完成。然后她就应该离开，让他清静。”

“我喜欢性交，让我感觉像个男人。我相信我感觉到了心泉深处不断涌出的召唤，要我追逐性生活。我很高兴身为男人，同时去完成这些男

人的事。我喜欢勃起的阴茎，我知道我的伴侣也喜欢，在我知道我令她们快活时，我会很开心。”

性交是男性力量的象征

对某些男人而言，要确认自己是男人不仅是进行性交，更重要的是拥有或征服女人，感觉自己控制一切，比较优越：

“我喜欢性交是因为能从中获得的美好感觉，我觉得比其他任何时候更像个男人。女人的身体永远是一项挑战，你从不知道它会如何回应。好像是精彩的网球比赛，你击出漂亮的一球，弹回的球威力更强。女人的身体是等待攀登的高山，邀人居住的房子。”

“知道有女人对我有性需求，我会通体舒畅。好像是在表示：‘我多么想你，我让自己完全不设防。’这让自我飘飘然。”

“性交带给我肉体的欢愉，从性的压力中释放出来，而且是某种程度的占有。那是一种优越感。”

“我喜欢性交，因为可以让女人受孕，我想这有点大男人心态。不过如果一个男人在其他方面失败的话，性会让他像个成功的男人。”

“我必须承认，性交带有操控女人的意味，像是主仆的关系，表示我攻破了她所有的防御。”

“性交意味着我得到了这个女人。我喜欢女人臣服于我。”

“性交好像是在女人身上强力播种，然而平常我对女人并不粗暴。好像是用武器重创她，深入她里面，到达她最深的部位，让她见识到我的雄风。”

“通常我在将阴茎插入阴道时，感觉自己很有力量，像上帝一样。"奇"书"网-Q'i's'u'u'.'C'o'm"我的男子气概令我醺醺然。这个动作以及接下来的抽送，让我觉得生气勃勃。依我看，大部分的男性冲动是想要在生理上主宰女人。我不想要伤害别人或是受到伤害，所以不会惹上这种麻烦。不过我必须承认，这种念头有时会令人亢奋。”

男性性冲动是意识形态的组成部分

男性性冲动是我们社会意识形态的一部分，没有生物学或生理上的证据显示男性有性交的“性冲动”。虽然男女双方不时都有高潮的需求或冲动，却没有证据显示男人在生理结构上“需要”阴道以达到高潮，或是有任何内分泌或“本能”上的因素驱使男人追求女人或阴道。

其他哺乳类动物会享受很多种形式的肉体接触，惟有雌性发情时，它们才会性交。如同许多研究灵长类的专家所描述，大部分的哺乳动物会花更多的时间在互相照顾和爱抚上，而不是从事特定的性(生殖器官)接触。哺乳类和其他动物也会自慰，同性恋的情形相当普遍。在动物中，被观察纪录下这类行为的动物有老鼠、兔子、豪猪、松鼠、雪貂、马、牛、狗、狒狒、猴子、猩猩等。

我们的文化似乎认定既然(理论上)性欲是大自然赋予以确保繁殖的，那么性交就是(或应该是)“本能”行为。然而如果我们观察别的动物，显然其他形式的接触和性行为一样也是“本能”的表现。或许和性交比起来，自慰是更自然的行为，因为隔离成长的猩猩对性交毫无概念，但是几乎一生下来就会自慰。

如果性交真的是出于“本能”，而其他行为都是“不自然”的，为什么我们需要法律和社会制度来推崇和要求性交(尤其是在婚姻关系里)，同时制定严格的刑法和禁忌来反对其他形式的性行为?

社会制约

少数男性指出对性交的欲求可能是文化教养的影响：

“生理上我热爱性交，那是一种身体紧紧缠在一起的亲密感觉。但是我了解我对性交的反应受到文化相当大的影响和制约，不纯然是追求欢愉。”

“如果是有意义的性交，感觉还不错，也令人满足。不过拥有35年的经验后，我感觉我们的文化过分高估性交了。性交不一定每次都会达到高潮，然而我们的文化强调‘应该如此’。一个人是否喜欢性交取决于许多因素——对象、他们的身体构造和心理状态、意义与目的，以及他是否疲倦、沮丧，或是感觉舒适等等。一对男女可以有其他方法获得完全的满足而不必性交。”

你多久性交一次

“性交带给我肉体上的欢愉，同时让我觉得和其他人没什么不

同。后一个理由纯粹是来自社会，尤其是同事之间的压力。这不是性交的好理由，事后会造成很大的痛苦和焦虑。我努力要摆脱这些压力，但是很难。”

“插入阴道的性交和青少年时代学来的角色扮演有关。多年以来男女双方各自扮演着自己的角色，接受彼此热情的谎言。男人向男人吹嘘，而女人越来越迷惑，搞不清楚性究竟是怎么一回事。我有很多年也陷入这样的愚昧之中，尽己所能在更多的女体内频繁射精。”

男孩所受的教育，让他们将性交视同男子气概

“我一直感觉到巨大的压力，要我骑在女人身上来证明自己的男子气概。这种压力阻绝我和女人交往，更别说发生性关系。我必须这么做，否则就是有毛病，大家都认为性交棒极了。这种压力又衍生出可悲的理论，例如：‘女人一直都要的，即使她说不。’因此，我没有借口。如果找不到女人，那是我的错，我是失败者。我觉得这种压力延迟了我性方面的成长和经验，同时不当地夸大了性交的重要。大学时代那些夜晚，即使我和伴侣彼此爱抚得飘飘欲仙，如果没有性交，我还是不满足。”

“高中时代，有些女孩是人人可以上手的。如果你没有办法和你的约会对象上床，你就应该去找她们，她们会‘服侍任何人’，而男孩子必须‘被服侍’。我不喜欢这样，但是压力很大。说谎是愚蠢的，这种本质上的敌意和竞争使我更加沮丧。但是如果你不加入这种打哑谜的游戏，你的同党就不会再接纳你。如果你不这么做，你就必须装腔作势或说谎。我感觉被迫要‘性交’，人人如此。”

男人必须频繁地性交以证明自己的性能力

大部分男性对多久性交一次都很焦虑，觉得他们性交的次数不够。这反映了一些男人的想法：一个“真正的男人”应该非常频繁地性交，如同一位男士所言：“我必须尽力和最多的女人上床，有机会就上床，越频繁越好，这才算真正的男人。我想大部分男人都是如此。”至于其他人，这种感觉反映了需求更多的情爱和亲密。诚如上述，大部分男人基本上不是

为了高潮而需要或想要性交，他们可以自己获得高潮，他们是为了肉体和情感上的亲密(或者感觉自己富有男性气概)。或许可以这样说，如果大部分男人的观念中性是他们抒发亲密和情爱的需求，那么，如果彼此的关系越疏远、越冷淡，男人就越有可能抱怨缺乏足够的性。

你多久性交一次?

大部分男人觉得次数不够，不论真实的次数多少：

“我不好意思说出我多久性交一次。我们较频繁，而且令人满足的时光却是在度假或是没多少家庭压力的时候。”

“最近我很少性交(大约两三个月一次)，因为婚姻出了问题。在婚姻幸福时，我们大约一星期一两次。我希望一星期4～5次，不过我们从来没办法在这方面取得共识。”

“最近的次数很少，因为我太太不像我这样冲动。在我30多岁时，有时一天进行2～4次，也有些时候几个月都没有。目前如果我一个月能性交一次，就算频繁了。真令人丧气。”

“我一星期性交2～7次。一般而言，我喜欢次数更多一点，不过有时似乎会受到其他事情的干扰。”

“只要有伴我就做爱。和H从周一到周五至少3次。周末就会有很多很多次。周末时我们在一起，大部分时间都耗在床上。自从她死后，我就无法享受那么多我所渴望的性爱了。”

“如果我和爱人同居，如果她能不压抑自己或不害怕承诺，至少我每天都可以性交一次或是更多。次数多少通常得看她的兴趣而定，或者一星期可以有两次。如果没有经济或其他的忧虑，我就能够而且希望和她一星期至少4次高潮。”

“我们的婚姻最糟糕的是一星期只能做爱一次，除了蜜月或是目前度假的时候。”

“如果方便的话，我就会做爱。我太太不喜欢比三四天一次更频繁的次数。如果第二天我还向她求欢，她就会不高兴，所以我得等待或是自慰。”

“一般来说，我希望一天至少一次，但是由于生活环境(大学宿舍)的关系，减少到一星期三四次。”

“我希望一天至少性交一次，然而因为太太工作时间的关系，平均一个月一两次而已。”

只有少数男士没有表示他们希望更频繁地性交，而且似乎很满足：

“我多久性交一次?嗯，我的女友星期五下班后会来这儿，我们共进晚餐，然后上床，通常会做爱。如果星期六早上没什么紧迫的事，我们很可能会再做爱一次。如果没有，通常星期六晚上会进行。而且星期日早上几乎一定会做爱，有时如果她喜欢，星期日晚上再来一次。算是一星期4次吧!”

“我们通常一星期性交一次，在星期六早上、有闲暇而没有其他事要做的时候。”

“我和目前的伴侣一星期大约性交两三次，但是其他形式的性行为(口交)几乎每天都有。”

“我和女友大约3天性交一次，不过在我们会面时，我们尽可能地做爱。有一次一个晚上13次。我29岁，她21岁。”

“我想要时就做爱，不会太频繁，大约一个月两三次。”

自慰是我惟一的性生活

许多男性提到他们的性交频率依情况不同变化很大：

“我曾经4个月没有性交，因为我对遇见的任何女人都没兴趣。不过我也曾经和一位关系深厚的女人整整两个礼拜每晚做爱。”

“在有固定伴侣时，做爱次数由双方决定，我的经验是一星期3～5次。在缺乏固定伴侣时，我可能3～9个月都不性交。”

“通常我妻子和我一星期做爱一两次。有时候会延长时间，还有些时候我们会在午餐时间、夜晚以及醒来时做爱，要看心情或工作压力等而定。”

少数男士描述没有和人发生性关系的日子(独身)以及他们的感受：

“我有4个月没有性生活，因为我太太不再那么吸引我了，而且我晚上工作。我一星期至少自慰3次。”

“目前我已经几个礼拜没有性生活了，然而我宁可自慰，也不愿为了满足需要而牵扯上我明知道会是短暂的性关系，这样只会让我更寂寞而不是兴奋。”

“离婚后我独身两年半，就是不想要性。”

“目前我已经过了一段独身的日子，而且我相当喜欢。我有两年没有性生活，不过我会自慰。我是27岁的退伍军人，建筑工人，这段时间(刚退伍时我和一个女人同居)让我有机会思考我是谁，我打算如何过一辈子。我把所有的精力放在自己身上，探索自我。但有时候我觉得，或是社会让你觉得，如果你身边没有女人，如果没有人和你上床，那么你就会不快乐，不算是男人了。我喜欢性，我崇拜性，不过如果没有性，我可以过得相当好，快乐而圆满。我不需要女人和性来赋予价值和男性气概。我的独身绝非对女人不满或失望。再说一个独身男子或女子，有时间去做一些已婚人士无法从事的活动。”

一位一直保持独身的男士描写了他的生活：

“我是教会的神职人员。我很高兴一辈子都和宗教人士生活在一起。我52岁，中产阶级，文学硕士，有良好的教养，目前是中学校长。我觉得我的人际关系非常好，因此我能运用良好的学术背景以及管理技巧来帮助成千上万的人。

“我从来没有性交过，自慰是我惟一的性生活。我有强烈的性交欲望，但是由于害怕与罪恶感，就忍住了。在50岁之前，我怀着罪恶感不定期地自慰，之后我就不再感觉罪疚了。

“我和我的双亲、10位兄弟姊妹、还有许多男士和女士‘恋爱’。某些女性朋友对我产生性吸引力，我会将她们想像成性伴侣，我发现，和她们深刻的情感交流与极少的肌肤之亲，颇令人满足，我不认为性交能够增强我们的关系。虽然性交本身是愉悦的活动，我觉得远远不及我和某些朋友亲密交心的快乐—— 男女朋友都有。性很重要但被夸大

了，而且真正的快乐并不一定需要性。我和某些女性朋友之间的亲密情谊远超过我所认识的大部分夫妻之间的情感。

“妇女运动让我更注意女性朋友的平等地位，更加尊敬她们，同时改善了我和她们的关系。大约在45岁以前，我有较多的男性朋友(没有一个是真正亲密的)因为我害怕和女人的亲密关系。45岁以后，我扫除了疑虑，用尽心思和不少女人发展长期的友谊，从中获得了很大的快乐。”

没人能断定一个男人“应该”多久性交一次。一个男人感觉到和一个女人亲密或是着迷时，想和她性交似乎是合乎逻辑的。男人多久会有或想要高潮与他们多久会或想要性交是两回事。

其实，男人必须频繁性交的文化压力是建筑在纯粹机械的男性气概定义上的，认为性交的欲望和“需求”只是跟假定的男性内分泌有关，或是与其他神秘的“内在”欲求相关。

既然男人是否有“足够”的性交和他是否有足够的高潮没什么太大关联，每一个男士就可以根据他从性交行为中需求或得到什么来自己决定他的性交次数是否足够。当然一个人可以拥有不必性交的性爱。同样，如果他们愿意，男人有权在生活之中完全享有性，或是不和伴侣发生性关系(即保持独身)，大部分男人一生之中都有一些这样的时期。男人不应该被迫感觉他们“必须”拥有性或性交，来证明自己是男人。

不止男人感受到必须经常性交的压力，许多男孩为了证明他们已经变成“男人”，也感受到必须尽早开始性交的压力。这种论调，常常反复出现在男人描述他们第一次性交的答复里。

许多男人第一次性交后会觉得很高兴他们完成了“这项行为”，不过也感觉到缺乏技巧和知识:

“如果你是指女人的话，我第一次是在21岁。那是失败的经验，我知道的不多。我很自私但是不懂事，她从没有给我机会。我猜她预期我在性方面什么都知道，因为我是男人，而我当时和一个处女没两样。我很难过，她并没有享受到性愉悦。之后我遇见了我目前的爱人(中间大概还有六七位)，她让我成为一个男人。她花时间来教我，在她教我之前，我一点儿都不知道如何取悦女人。”

“我第一次性交是和一位大我4岁的女人(我16岁，她20岁)，她已经有一些性经验。发生在她住的旅馆房间里，我在那里工作。我充分享受了性，但是在为我开启的女人与性的广大世界面前，我感觉自己非常渺小，有点困窘。这是我第一次认知到女人的‘神秘’与‘差异’。在那之前，我以为女人跟我一模一样，只是性别不同。整个过程由她引导。我非常激动，因为我一直在想我终于做了这件事!我记得我开始非常快速地抽送，因为我以为应该这么做，她用手让我放慢速度。我习惯自慰，突然在她里面，感觉一切如此温柔。我花了一段时间才达到高潮。我不知道她是否有高潮，但是她发出许多欢愉的声音。”

终于“是个男人”了

“我的第一次性行为是在24岁时。我用伸直的手臂把自己撑得高高的，因为我怕自己瘦削的身体会压扁那女孩。这件事是在我喝了一些酒之后发生的。我花了好久的时间才达到高潮。在这场考验结束过后，我松了一口气。”

一些男士只觉得轻松和骄傲，终于“是个男人”了：

“18岁。我记得自己在想：‘哇!真是不敢相信，我干了什么事!’那是我拥有过最强烈的情感，让我非常自豪。我甚至带着满溢的保险套到朋友家，让他看看我真的泡上了一个女孩。”

有些男人很惊讶于经验本身不如想像中的美妙：

“我第一次和女人做爱是在22岁时。我害怕做爱(我会不会表现很好?她会不会故意怀孕好嫁给我这个前途远大的医科学生?)，因此尽管和大约 10个女孩或女人有过很多次爱抚经验和高潮，我都没有性交。在她暗示她想要做爱、带我进卧室时，我吓坏了。在我进入她体内时，我一直在想：‘就是这样了吗?’我不觉得和自慰有多大的不同。我一两分钟就射精了，而且相当茫然，这不是我所以为的奇异的、璀璨的经验(其他男性朋友给我的信息)，爱与关怀也不见了。”

“在我19岁第一次性交射精时，我想：‘就是这样了吗?那不过是自慰和制造娃娃的性方式。’”

“我在14岁第一次性交后觉得非常困惑，因为我

不确定在听过这么多关于性的言谈之后，我是否真的能充分享受到。我怀疑性是被过分高估了。”

许多男性的第一次性交是和妓女进行的：

“我第一次和女人的经验，是和墨西哥边镇上的一名妓女。我在服役，而且受尽嘲笑，因为我是‘处男’。我和一群人出去，决定‘开戒’，好堵住他们的嘴。他们不知道我和她无法高潮，我一再努力都失败了。最后她说：‘搞太久了，没射精。’于是我放弃了。她只要了我一半的价钱，当时我才19岁，不过我证明了(至少在他们面前)现在我是男人了。至于我对这件事的感觉，每一分钟都令我厌恶，因为这个理由，我想我再也不会去找妓女了。”

或者是和一个他们并不特别在意的女人：

“大学某个假期时，可能是大三那年，我下定决心自己去发现，每位男人的头号话题究竟有什么奇妙。我听过家乡一位女孩的传闻，平常我甚至不会和她打招呼。当机会来临时我载着她从镇上回家，我们约好当晚见面。我决定在赎身场面，那是印第安人聚会的场所。在我们到达前，我发现一处充满罗曼蒂克气氛的松树林，铺好印第安毛毯后，我们丝毫不耽搁，就在地上打滚。我们的热情迅速被蜂拥而至的蚊子打断，因此回到车的后座。慌慌张张地套上保险套，颤抖地期盼即将发生的事。我不断地扭动着身体，直到我们找到舒服的姿势。整个过程没有拖很久，不过我已经发现了一个充满欢愉的新世界。”

有些男孩在团体中进行性交：

“在我17岁的时候，我受到同伴很大的压力要‘做这码子事’，并且圆满完成。我们3人(必须3人一起才有足够的勇气)约了那些人尽皆知愿意和我们这样的对象性交的一位女孩。我们开车出去，然后停下来。我们喝酒(像男子汉一样)，我们都清楚为什么来到这儿。我们取出保险套(携带保险套是十分男子气概的)，其中一人和那女孩进入后座。其他两人呆在前座，假装是事不关己的事故。我最后进行，如果其他两人不在场，我一定会临阵脱逃(我们互相打气，3 人在一起我们就变成一头大沙猪)。令人惊讶的是，我的阴茎硬得像根棒子。17岁男孩的心灵或许是污臭的沼泽，但是17岁男孩的身体是一种神奇。那女孩张开双腿躺着，裙子撩到臂部。她一直在喝酒(很聪明)，十分漠然。我丝毫不受影响，我们的内心完全缺乏关怀。她的漠然，我的颤抖，整桩

事情明显有敌意，这一点都没有让我泄气。我的阴茎准备好了，天呀，太可怕了，整个过程。我爬上她的双腿之间，压迫它们张开，然后进入。她必须协助，然后我模仿粗暴的肌肉动作，不断地抽送，或许维持了90秒，然后射精。她把我推开，一下就出来了。她点了一根香烟，我丢掉保险套。男孩子传酒喝，我向窗外呕吐。这就是我和别人第一次 ‘真正的’性经验。”

只有少数男士第一次性交是充满浓情蜜意的经验：

“我第一次性交发生在我刚满19岁的时候。很幸运，跟我在一起的女孩决定当晚与我在床上共度。一整晚裸睡在一起，相互取暖，真是令人欣喜若狂。”

“我和大学时代的女友发生第一次性交。我们相爱，躺在床上爱抚了一个多小时，然后两人做爱。在我的阴茎进入她阴道时，我产生了逼真的幻想，好像重新回到出生的场景：让柔软、粉红的阴道壁紧紧环绕，而没有出生时的收缩和痛楚。我对女人身体很爱慕，她们恰到好处的构造令我深深陶醉。我相信爱帮助我们放松自己，并且意识到我们正在跨出的新步伐。”

你认为你的性器官漂亮吗?你认为你的阴茎大小合适吗?

男人被要求必须在性方面表现得活跃，以频率来判定，越常“进行”越好(男孩的压力则是必须尽早开始“进行”)。与此紧密相关的是对阴茎大小的重视，换句话说，男人不仅要有强烈的性欲，还必须有巨大的阴茎。一个男人阴茎越大，他就越像个“男人”；阴茎越小，他就越不像个“男人”。

阴茎再大一点就好了

大部分男士在回答这个问题时，一再企盼如果他们的阴茎再大一点就好了：

“我真的认为它很好看。或许，如果再大一点，就够得上是漂亮了。这是我内心反复挣扎的事，我希望让内在自我接受这项事实，我的阴茎只够得上全国平均数——如果在这个议题上不同的调查结果值得信任的话。再多一寸就令人感激了，不过多年来我已经了解，我所拥有的足足可以应付性交。”

“我不会说我的阴茎漂亮，但是我喜欢注视它。够大了，不过我喜欢它再大一点，这样女人看到时就会透不过气来。”

“我不认为我的阴茎漂亮，它当然会缩得非常短。伸长时，我相信我的阴茎是中等长度，但是相当瘦削。或许它很长，但是够不上我所谓的强而有力。我见识过某些强而有力的阴茎。”

“在我独处时我觉得它大小合宜，但是在其他人面前，我会感觉难为情，似乎他们都有巨大的老二，而我的却发育不良。理智上，我知道我很好看，拥有正常的第二性征；情感上，我觉得自己是男人世界的小孩。”

“还不错，我的睾丸不如我期盼的那么大。”

“嗯，我想每个人都希望很大，所以我猜再大一点也无妨。”

还有许多男士洋洋得意自己的阴茎，往往是基于尺寸的关系，有些男人还附上了数据：

“我认为我的阴茎大小比例恰到好处，和别人比起来，真是值得观赏的漂亮玩意儿。它割过包皮，平滑而无缺点，同时龟头很大，性交时颇受赞赏 (跟一般认为尺寸无关紧要的说法正好相反)，口交时，刚好可以让嘴巴舒服地含着，因此我相信它对别人深具魅力。正常勃起时可超过18厘米，在充分刺激下会稍微大一点。阴茎轴圆周是16厘米，龟头外圈则是14厘米。”

“是的，我认为我的阴茎很漂亮。我仔细地照顾它，每天洗它，保持干净舒爽，再洒上古龙水保持表面平滑，同时用痱子粉保持干爽。我的阴茎带给我非常多的喜悦与欢愉，也带给许多女孩同样的快乐。它很少让我失望，因此我以它为荣。我认为它大小适中，只有一些时候，我的女友似乎认为无法容纳它，有一位女友在我即将射精前量了它的尺寸：最宽的部位圆周是14厘米，长度为17厘米。我在日记上记录下来了。”

一些男士表示喜欢自己的阴茎，因为以美学观点来看，它们很漂亮，或者可以带给他们欢愉：

“我认为我的性器官特别帅气，尤其是和我见识过的阴茎比起来。我拥有我认为这世界上外形最漂亮的龟头，不论是柔软或硬挺时。”

“我认为阴茎很漂亮，包括我的也是。我仍然很惊奇它是如何在大小和质地上产生变化。在它硬挺时，我认为它非常有力而且性感。有时我会注视着它。”

“我的阴茎很漂亮，我很自豪。我想在死后将它铸铜。”

“我从我的性器官上得到很大的乐趣，尤其在它勃起时，我特别喜欢在镜子前走动、跑步或跳跃，并且欣赏我的阴茎在身体前晃动、弹跳。我也很喜欢抚摸我的睾丸，掂掂它们的重量，而且总是吃惊它们有这么重。同时我一直在想这样一个小东西居然掌握了人类的未来。”

少数男士指出，只有在兴奋和勃起时，他们才认为男性性器官好看：

“有时它们看起来可笑而丑陋。让我们正视它吧，那些皱巴巴的囊袋和香肠真是愚蠢。”

“我认为男性性器官在勃起时最好看，其他时候它们吊在那儿晃来晃去，相当不雅观。”

不过一位男士的看法并不相同：

“我的阴茎软弱无力时看起来很有魅力，勃起和充血时就不那么迷人了。我不觉得它丑，但是很难称得上漂亮。阴囊随着温度和心情变化，因此魅力也会有所不同。它松垮垮地晃来晃去时，我会很不好意思，当它紧绷着压迫睾丸时，整个外形就好看多了。”

一些男士比较了对男女性器官的感受：

“就像大部分男人一样，我一生下来就被制约了，认为勃起的阴茎是强壮、赏心悦目的象征，代表了尊荣、男子气概，以及所有的陈词滥调。相反的，我认为女性性器官是更为神秘而深邃的幽径，或许外表上不那么令人印象深刻。”

只有少数男性不关心阴茎的大小，或是觉得刚刚好：

“我认为我的阴茎很漂亮，大小适中。我从来不了解为什么男人会忧虑它多大或多小。谁在乎?反正也改变不了尺寸。”

“我认为我的阴茎很漂亮，不大不小刚刚好，我很满意。”

“从小我就没有量过阴茎的大小，但是我想我的阴茎大小挺合适的，再说谁在乎它的大小呢?”

“是的，我喜欢我的阴茎，因为在我身上它就是个宝贝。我不会说它漂亮，或是特别巨大。至于够不够大，我不在乎。”

还有一些男士，非常不寻常地，不喜欢男性性器官或是自己的阴茎，或者内心爱憎交织:

“我认为我的性器官看起来还不错，不过我想，如果没有阴茎吊在那儿晃荡，男人的身体会更好看。”

“硬挺时，我的小鸟会有一点点弯曲，或许我应该到人体小铺中把它敲掉。”

“我不认为男性性器官特别赏心悦目。阴茎本身还不太坏，但是睾丸松垮垮的样子可不是上帝杰作中最出色的。”

《海蒂性学报告：男人篇》第四部分

男性性器官总是呆呆笨笨的

“男性性器官呆呆笨笨的，毫无遮掩，而且容易受伤。”

“男性性器官看起来很荒谬，上帝应该找到更好的方式。”

大部分美国男人都割过包皮欧洲、非洲、中国以及南美洲的男性通常都没有割过，而美国的男人几乎都割过包皮。目前美国有一个组织努力要制止割包皮手术，因为认为这是不必要的，同时会使感觉迟钝。，而且似乎很少想过这件事，要不就是觉得割过包皮的阴茎比较容易让人接受，或者是高兴他们割过包皮：

“我割过包皮，没什么概念，我从来没想过喜欢还是不喜欢。”

“我割过包皮。我认为没割过包皮的阴茎很丑。”

“我割过包皮，而且很高兴我动过手术。我认为这样一来，我的小鸟比较好看。”

“在我第一次发现包皮手术时，我相当惊讶而且难以置信，因为我以为一生下来就是这个样子。”

“我喜欢割过包皮的阴茎外貌，没割过包皮的阴茎看起来像是一块肉。”

但是没割过包皮的男性一般而言比较喜欢不割包皮：

“我没割过包皮。我喜欢，或许因为这样我可以感受到更多的刺激。我的儿子割了包皮，根据我过去得到的信息，这样比较‘卫生’。现在我不确定是否有任何资料证明这点，我不会再让其他的儿子去割包皮了。我认为拥有包皮是很快乐的。”

“我没割过包皮，而且认为自己很幸运。我在医院拒绝让我的儿子割包皮时受到猛烈的抨击……别人以为我变态。最后那位小儿科医生非常恼怒地告诉我，非割包皮不可，因为它不会缩回去。我同意了，但是

现在我认为他胡说八道。我最小的儿子在没有获得同意之前，就被例行割了包皮。我真是怒气冲天。我不觉得这有多大关系，但是那些医生该死的傲慢真令人吃惊!”

未割过包皮的男士通常表示他们比较敏感:

“不割包皮让我的龟头比较敏感，但是我没办法撑开很久。”

“我很高兴我没动过手术，因为我相信我有比较敏感的阴茎。我很高兴回绝了他们为我儿子割包皮。”

但是有些割过包皮的男性也说他们比较敏感:

“我听说割包皮会让阴茎比较敏感，而且增强性欲，这是割包皮的一个理由。是不是真的?”

有些没割包皮的男性，在男孩时代，曾经希望“像别的男孩一样”:

“我没割过包皮，在成人之前我一直觉得难为情。自认为是个怪胎，好像身上出了什么差错。其他男人的阴茎看起来跟我的大不相同，所以我总是小心翼翼关上房门和厕所门。成人之后，我发现有少数男人跟我一样，而且我在生理上完全没问题，我也知道这不会影响我和女人的关系。”

还有少数割过包皮的男士希望他们没动过手术:

“我但愿没割过包皮。不割包皮的阴茎比较赏心悦目

，而且我一直怀疑没有割过包皮的男性感觉比较强烈。”

“我反对没有经过我同意，就割了我的包皮，我也很震惊有这种观念，故意去毁损一个人的身体，这是源自千年以前青春期仪式残存下来的宗教割礼(这样并不会比较干净)。”

在过去20年，特别是在40年代和二次世界大战以后，随着男性气概越来越等同于带有侵略性的人格特质，要求男人“好色”以及经常性交的压力尤其强烈。早在维多利亚时代，男人经常被劝说(医生或其他人的忠告)不要太常行房或性高潮，以免他们的“活力之源”枯竭而变得衰弱。如今正好相反，一般认为男性有插入和性交的“生物性需求”，

有“动物本能”的旺盛“性冲动”，这样的观念渗入了要求“性自由”的运动里，就是我们所知的“性革命”。

在问到对性革命的观感时，许多男人对性革命的某些观念强烈反对，男人应该或是希望随时随地做爱，而不需要亲密关系或是感情来作为性内涵：

“我痛恨将一切事情泛滥化，结果压迫性的性角色便到处招摇。每个人都喜欢表现出风骚的样子，互相干来干去，没有一点儿头脑。贩卖阿斯匹林、牙膏等等的电视广告也公然影射性。我想这就是所谓的性革命，我深恶痛绝。”

“我认为性革命是很危险的，因为一旦人以性为休闲娱乐，就无法发展出真正的亲密关系。我仍然认为性的欢愉只有建立在长久的关系里，只有在你了解性的意义以及你对未来的发展能够掌握的情况下，性才能丰富人生。今日只是为了眼前满足而发生的性关系，能让人满足，却无法带来喜悦。”

“我是白种男人，23岁。我有过口交以及异于性交的经验，但是我想我有道德上的焦虑。我会高兴地告诉我未来的妻子(不管她是谁)，她是第一个(我不会真的期望得到相同的答复)。所以，我确信我不是典型的雄赳赳的美国男性，但是我肯定自己是一部分男性的代表。”

“童贞、纯洁、贞操，在性行为的调查报告里，我从来没看到提及这些品德。为什么?是不是因为读者不想听，因此也不会去购买讨论这些德行的书籍?《新约全书》反对通奸、未婚偷情以及其他邪恶的性行为。我认为我这一代和下一代接受那么多的电视节目和电影，贬抑了全能的上帝希望男女之间存在的美好关系，是非常不幸的。我不看这些灌输不纯洁思想和传播错误观念的节目。我是在孤军奋战吗?”

性革命已经失去人性

许多男人强调，他们坚持选择有情感内涵的性行为：

“我和女人发生性行为是因为我爱她。除非是在情感发展的巅峰做爱，否则我无法顺利进行或得到任何满足。我不是说我一定得全心全意坠入爱河，排斥其他所有女人，但我必须觉得她是一位非常亲密的朋友，借着性行为，使我们的关系更进一步。”

“我曾经和一些女人交往，她们只是把我当成‘阳物象征’来利用我。彼此来电时，我比较能够深刻享受性爱，也比较容易亢奋。有时，我会讨厌被人当做‘速食品’，只因为对方(大部分是单身女子)需要缓和她的挫折或性幻想。”

有些男人批评当今社会将心灵从性中剥离出来的现象：

“目前存在的许多性爱现象令我困扰和失望。性被物质化，成为商品。每年有成千上万的金钱投入性广告，到处充斥着诱惑和挑逗。性从自然的表达堕落为具有竞争性以及物欲观点(你上了几个马子?)的商品或追求。”

“我希望在目前的关系中，能有更多的心灵交流，而不是专注于性。”

其他男人表示，性革命已经失去人性，因为它让性与情感分离：

“或许性革命提供了更多的资讯，但是我认为大部分的年轻人仍然是用孤注一掷的心态，在欲海中浮沉。我们必须互相扶持，让性戴上人性面具，而非将它变成互相竞争、压力沉重的商品。性不是人生中最重要而且惟一的目标……当然也不能因此加以忽视。我们需要更多元的包容，少一些色情狂和流行文化。”

“我认为太强调性了，而缺乏足够的爱。”

“我不认为更多的性自由会带来更好的社会。那些可以用成熟态度处理性关系的人以及懂得体贴交往对象的人，还是跟从前一样罕见。如果对性的新态度终究不能带来更好的家庭生活，那么它并不比我所接受的不恰当的性教育来得好。”

“就我所认识的人看来，他们经常性交，也常听到、看到和谈论性，但是却发现性越来越空虚，越来越无意义。我玩世不恭吗?或许吧!但是我也发现目前有许多潜在的力量可以改变，只要我们学习去爱。”

“我有个十几岁的女儿，性革命令我忧虑。我想这大概是媒体炒作的结果。长久以来，有好多小孩仍然保持童贞。性有强烈的意义，应该只有相当成熟、了解这是怎么回事的人才能尝试。在人的成长过程中，认识性应该是渐进的，必须偷尝禁果的压力(虽是无可避免的)令人悲叹。这场‘革命’显然带来了这样的压力，而选择的自由反而减少了。

清教徒思想老早就不堪一击，现在的重点应该是强调责任，而不是自我中心的态度。”

“这么多年来，我注意到有些事情改变了，包括同性恋在内。在我二十几岁时，单身男女之间弥漫着浪漫情怀，现在事情简化为‘在我的住所，还是你那儿’，真正快乐的感觉似乎消逝无踪。或许这就是为什么我避免和年轻人纠缠在一起的原因。‘小礼物’到哪去了?我似乎是极少数仍会随时送小礼物的人。爱、罗曼蒂克、分享、安慰、奖赏和沟通是必须温柔经营、持之以恒的。”

“我23岁，白种人，学院出身的音乐家，目前事业正要起步。我来自一个亲情颇浓的家庭。我的父母对宗教很虔诚，我在某种程度上也是，上帝存在我内心。性是通过肉体行为来延伸情感，对我而言这非常重要。我认为性革命给人类带来了更多的争端而非欢愉，这个时代躺下来做爱就像下棋一般，走对了你就得分。很多人因为先前的伤害而使感情扭曲，很难真心对待别人，这种情况真令我伤心。旅行全美时，我到处看到这样的情况，或许程度不同。有时甚至你向一名陌生人打招呼，例如说声‘哈’，他们的反应是‘好啊!你想要干嘛，兄

弟。’信任在快速消逝之中，如果你不能诚实且信任别人，对自己也保持同样的诚实与信任，你就无法成为真人。”

然而，有些男人对性革命的批评，听起来却像是他们愤怒女人得到了新的自由，而不是愤怒男人必须好色的压力，或是男人也获得了性自由：

“回想我还是十几岁的50年代，和对方做爱是意义重大的，不像今天这个样子，只为了发泄性欲。我们的国家是因为上帝和信任而建立的，而且相信真理，这就是为什么我们凌驾其他国家之上的原因，上帝、家庭以及自由是生活中最重要的事情。

“但是随着时光流逝，我们偏离了立国精神，我们把女人变成性狂热分子。这就是今日发生的事情。一大堆婊子满街跑，不戴胸罩，不穿内裤，她们说：‘嗨，我准备好了。任何号码，任何时间，不管你是谁或干什么的。’如今人们很难建立良好的关系，因为你只是下一位，请注意，不是第一位，也不是最后一位。有人在你之前，也会有人在你之后。这就是今日的风格，但是我不喜欢，因为现在你已一无所获，完全得不到任何东西。

“明白吧!我们曾经为我们的女人而战，保卫她们的纯洁，维护她们的诚实。对孩子也是一样。现在我们出版了这些猥亵的书，公开贩卖这些玩意，而且我们允许他们印刷这些杂志。嘿，在我小时候，我们并不需要，我们从来没阅读过，我父母也没看过。他们有4个小孩，妈妈在世时，他们一直维持着婚姻关系。就像我母亲说的，她从来没有想过要越轨。而你们说要达到高潮，这些女人都必须自慰。今日所有的女人都堕落了，所有猥亵的胡说八道都陈列在街上。我们的国家过去从不允许这样。我们是在宗教氛围下长大的，我们是敬畏上帝的国家。

我是忠于一个女人的男人

“我是老派的人，我必须拥有情感，我必须知道她对我有一点儿真情。过去我从来不需要任何书籍，也不觉得有任何人需要，全都是狗屎!”

其他人说，并没有真正的性革命：

“性革命大部分是在纸上发生的。今天每个人似乎都在公开谈论和描述性，每个人都受到媒体的全面攻击，然而我却没有看到性态度和性行为的根本改变。性角色仍然和我年轻时一样：男孩被鼓励去‘得分’，女孩被鼓励以此来交换最大利益。男性杂志仍然贩卖这样的观点，理想的女人是玩伴，她的照片中拥有一对大奶头。女性杂志仍兜售传统的傻话，如何取悦你的丈夫，如何成为性感的女人。完整的实践就是进入童话世界，惟一有点新意的是有证据显示，人们发生性行为的年龄提前了，青少年怀孕和感染性病的几率也增加了。”

有些男人表示，性革命是男人创造出来，以便进一步剥削女人事实上，在《海蒂性学报告：女人篇》中，大部分的女人都表示她们的确感到所谓的性革命带来的压迫和剥削。就像一位女士陈述的：“如果性革命暗示的是，现在女人也‘自由’了，她们可以干陌生人，骑在男性身上，就像男人的方式，我想这是令人恶心的。女人并不想获得‘自由’来采用男人的性模式，她们想要自由地追寻自己的模式。”：

“情欲是正常、自然，而且没有恶意的。问题在于所有的拼命三郎都会误以为这是大男人可以运用的新策略，他们会声称‘拒绝’是性‘不正常’的表现，让女人羞惭却上钩。他们会宣称扬弃了双重标准，直到自己满足后又现出原形，带给受害的女人莫大的痛苦。”

“如果‘花花公子’诱惑女人的哲学就是性革命的内涵，那就不是革命。它仅意味着女人应该更常和男人做爱，依照男人的要求行事。这不是什么反叛或革命，男人一向用尽各种手段和力量来干女人。”

“对男人而言太棒了，但是女人呢?她们被假定应该在弹指之间屈从，否则就是不上道。每天在我工作的地方有多少单身女孩子告诉我她们的困扰。我很高兴自己是在我的那个时代出生的，至少我们对女人还有些尊敬。今日那些家伙以为女孩就是被利用而且滥用的。”

有些男人表示性革命对男人产生压力：

“整桩事情怪异的一点是，目前我感觉好像受到期待，应该对任何我带出去的女人发动性攻势。然而除非我已经跟她很熟了，否则这么做会让我不自在，结果造成一些令人非常不悦的场面。有一位朋友告诉我：‘没有一件事比得上一个女孩想要上床而你不跟着上更令她难堪的了。’我不相信这是合理的事，然而有时却令场面难堪。我感觉她会认为我不像个男人。”

“如果性革命意味着‘到处尝鲜’，带给我更大的压力去搞女人，这实在是令人害怕。我认为每个人能够自由地表达性欲，而不应该受到逼迫，这是很重要的。”

少数男人表示他们喜欢开放的态度，但是不喜欢非一对一的关系：

“我喜欢这样的开放，但是我是‘忠于一个女人的男人’，而且我期望得到相同的回报。”

“我赞成性启蒙，但不赞成性杂交。对历经艰辛、圆满的漫长的一生，在外自私地追求新刺激、新女人和外遇(而非耕耘自己拥有的)之后，我发现一个事实，那就是一个人如果曾经失败过，无法在一对一的基础上过日子，一旦事有逆转，所得到的回报大过你所能承受或面对的，你会心满意足地享受，等待未来。那些无法达到这种和谐境界的人，我认为是尚未成熟。关于性的新道德和开放关系以及种种说法，我认为都是胡说八道，完全忽视了某些深植人心的需要：安全感、稳定性以及长久的情感满足。”

不过有些男人表示他们完全赞成性革命：

“我认为性革命是20世纪所发生的最伟大的事情。从性的观点来看，它开始将女人从她们的‘密室’中释放出来，让她们的生活更自由。它让女人可以去追求自己所选择的女人和男人，不必害怕报复或羞耻。”

“我想如果一个人能够妥善适应的话，性革命会带给他们更多的性自由。他们可以自由地沉溺在性行为的欢愉里，而不投入情感。有些女人说性革命让她们无法说不，依我之见，这些女人真的没有什么好抱怨的，是她们让革命出了问题。这些女人对自己缺乏信心，缺乏自尊，说：‘不，抱歉，你不能对我做

这件事，而且你也没办法改变我的心意。’这有什么困难的?没有人好意思说性革命是自由狩猎女人的季节。”

许多赞成性革命的男人表示，他们觉得被抛在后头了：“性革命令人发狂，因为我依旧得不到性，但是媒体却说其他每个人都拥有性。”

“我发现性革命令人神魂颠倒。例如，我听到目前的流行歌曲已经公开地传播性，这在20年前还是禁忌。在某些方面，我感觉自己生得太早，错失良机。”

“我18岁的孙子能够拥有情妇，我真想再回到18岁。”

大部分男士将“逢场作戏的性”、“一夜风流”，或纯粹“为性而性”的性，以及短暂无常却仍然包含友谊或情感的关系，作了很大的区分：

“我不再喜欢逢场作戏的关系。年轻时我经历得够多了，当时我觉得必须证明自己。现在，我喜欢关爱别人，也希望有人这样关爱我。如果你只见过她一面也不打紧，只要你们之间仍存有温暖的情谊。”

我是人 我不乱干

“我喜欢和女人维持长久关系的感觉，但是我也喜欢逢场作戏。如果对方值得再度约会，拥有某些特质，我就把她从逢场作戏的对象中提升出来，这是最好的结果。”

“如果我和一个人发生性关系，那是因为我爱这个人。即使和某人逢场作戏，我仍然关心她们的幸福。也许这听起来有点过时，不过这是真的。”

令人吃惊的是，所有年龄层的大部分男人，不论是单身、已婚、离婚，不论是否维持一对一关系，基本上都反对“逢场作戏的性”。这和一般刻板印象中，认为男人应该永远准备好发生任何形式的性行为，正好相反。已婚男士如此说：

“对于逢场作戏的关系，我觉得非常不自在，因为双方的期望(认真到什么的程度)一定不同，结果让一方感觉内疚、被利用，或衍生类似的情绪。”

“我有过逢场作戏，发现没有一次令我或对方满意。”

“我不喜欢逢场作戏的性爱关系，因为它们无法发展成情感或心灵的交流。我已经结婚34年，而且比较喜欢现状。”

“我必须认识对方。我从来没有在街上找个女孩带她回家，寻她的乐子。不过我的确有一两次在第一次约会时就上了床，但是在这之前我们已经是朋友了。”

“我认为我惟一随便的一件事就是我的穿着。我不喜欢逢场作戏，我必须先认识对方。”

“我比过去喜欢逢场作戏的关系，但我总是一下子就感受到挫折，渴望更深刻的东西。我需要真诚的热情和关怀，逢场作戏的性关系很少能带来这些。”

“情感内涵比高潮带来的肉体轻松珍贵多了。既然我可以用自慰达到高潮，何必去逢场作戏?”

离婚或分居男士：

“我不会到处拈花惹草，但是似乎一个男人离了婚，别人就会这样看他。我尽一切努力让别人失望!逢场作戏令人厌倦，而且很危险。无论我自己或别人有这样的作风都令我反感。”

“不，因为逢场作戏的性行为让人堕落到利用别人的身体来满足私欲。对我来说，这如同沉溺于自慰，女人的阴道只是手的替代品。我认为逢场作戏的性交只是机械式的行为。或许我在合理化自己，不过看起来爱与性的确是紧密相连的。”

“我愿意享受逢场作戏的性关系，不过我也发现自己是那种需要有长久或亲密关系，才能和女人真正做爱的人。”

“除了淋病以外，一夜风流还是通向沮丧之路。”

单身男子：

“我没有尝试过逢场作戏，不过有时这种想法会吸引我。要能自然地对女人采取进一步行动，她必须是我的朋友，而且我知道她喜欢我。我猜这不太平常，还有点怪异，我不会尝试。”

“我不太喜欢打野食的事情。”

“我不喜欢逢场作戏。如果一个陌生女人随随便便要接近我，我会拒绝。谈到性，我不是动物，我是人，我不乱干。”

“我曾经有一次逢场作戏的经历，完全是出于好奇，想看看这是什么滋味。我发现在心理上无法让我振奋。我明白自己和女朋友做爱，不只是因为感觉舒服，而且因为我爱她。我曾达到高潮，不过纯粹是肉体上的，没什么更深刻的感觉，真的一点都不好玩。和你爱的人做爱才是最棒的，简直无可比拟。”

有不少男人表示问题在于“逢场作戏的性”不会只停留在这个阶段：

“我觉得很难完成逢场作戏的性关系。过去我有些经验，也都还不错，不过常常发现我会太过投入，便不再逢场作戏了。性对我会有这种影响。”

“只要一夜风流后就结束，那还不错。但是我发现随着事情的进展，有一方会比他或她原来计划的陷入更深，结果总有一方受到伤害。”

“我很愿意享受逢场作戏的性，但我总是会变得非常在意和我一起上过床的女人。”

“情感的投入会越来越深，即使你认为不会发生这种事。我想如果我能够在逢场作戏的心态下和朋友上床，我会很喜欢。但是我不喜欢无根的人。而有根的人，即有家庭、丈夫、小孩，会在同一个地方停留至少5～10年的人，不会冒险去尝试逢场作戏的性关系，避免被发现或受到指责。”

很多男人不曾有过任何“逢场作戏的性关系”：

“我不曾逢场作戏，不安全感让我逃避这种尝试。”

“对我来说万万不行。撇开道德不谈，我就是做不出一夜春风、到处留情的事。”

不过某些单身男子的确认为逢场作戏也有可取之处：

“我喜欢一对一的关系，不过，逢场作戏也很有趣，只是很难找到也有同感的女人，她们似乎觉得自己所拥有的不能随随便便被利用。”

“虽然我喜欢认真的关系，不过偶尔一两次跟你的朋友或熟人，而非认真对待或固定的爱人做爱，感觉也蛮好。”

“逢场作戏新鲜而刺激，但是我从其中获利极少。我在这方面比较满意的经验通常是跟朋友——我认识了一阵子，而且喜欢跟她们在一起，但是从来没有深入交往过的女人。一旦我们发现可以在一起享受性爱，毋须紧紧依附，但仍然关心对方，就会让我们的友谊更加美好。我们可以一年来几次性约会，或是在我们感觉寂寞的时候，使现有的关系有点儿变化。再强调一次，跟认识的人比较自在——我才容易放松和享乐。”

你使用什么样的避孕方法

有些已婚或离婚男士也有相同看法：

“逢场作戏本身并没有什么错，只要双方对这件事的本质都有正确的认识，或是没有受到欺骗。某些逢场作戏只是为了排解(也许排解不了)无聊的情绪，有些会出现短暂的和谐。”

“我喜欢逢场作戏，但必须双方都了解这不是认真的。这样的性总是变化多端、情趣无穷。然而，我是守着一个女人的男人。”

“逢场作戏让人大开眼界。你可以获得很多乐趣，深入了解对方，而不必和她们的麻烦纠缠在一起。整体而言，不是逢场作戏的情谊比较好，但是在选择伴侣时需要比较多的时间和分析，结果比较麻烦。不过我不会和我一点也不喜欢的女人上床。”

“我的确喜欢逢场作戏，令人激动，受益良多，而且颇富冒险性(瞒着我太太)。”

男人觉得应该为避孕负责吗?以下的问题是：

你觉得有责任在性交前讨论避孕问题吗?如果你即将和一位女士发生性关系，你会保护她不要受孕吗?性交前，你是否会询问对方是否采取了避孕措施?如果她真的怀孕了，谁该负责?

大部分男人，尤其是比较年轻的单身男子，表示避孕是女人的责任：

“如果她不知道这么重要的事情，那是她的事。似乎很多女人不想去了解，或者甚至不在乎。”

“我知道她会，否则我不会跟她出去。”

“我不会跟没有准备好的女人上床。”

“如果她觉得我应该知道，她就会告诉我，反正我能做的不过是使用避孕工具或中断性交。我认为避孕是女人的事。”

“不，那是她的小孩。她应该自己小心。”

“如果一名女孩已经超过18岁，她应该保护自己不要怀孕。如果她想要性交，应该知道后果。如果她笨到怀孕了，那不是男人的过错，她应该自己负责。如果那位仁兄爱上这名女孩，他可以娶她，或者替她付堕胎费。”

“通常是由女人来担心会不会受孕。我总是不好意思提起，因为直到我把老二插进去之前，并不能认定我们一定会性交。如果我问她是否吃了避孕药或什么的，我总是害怕她会说这样的话：‘你为什么想要知道?我又不跟你上床。’”

“性交前通常我不会询问避孕的事，平常我会提到，看看我们是不是能达成共识，否则我认定她清楚是否有怀孕的危险。只要我爱她或者我知道我们有机会长相厮守，可能会结婚，我并不会害怕她怀孕。”

“我以前会这样做，但是我发现大部分的女人不希望男人询问或为此担忧。我想要表现绅士风度，我把问题留给她们。”

“我承认有好几次直接开始性交，而没有问避孕的事。在这些时候我没有问是因为我害怕遭到拒绝，一旦我和一个女人建立起感情，我总是小心地保护她不要怀孕。”

大部分已婚男士也一样，虽然他们比较关心避孕的方式，他们还是认为基本上这是女人应该处理的事：

“我们刚结婚时，她根本不管避孕的事。我让她去看医生，准备妥当。如果她爱我，她应该考虑这些事，而不是做到一半时阻止我说：‘我可能会怀孕。’”

“我们结婚几年以后，我开始担心避孕药对她可能产生的副作用，所以我建议她改用子宫膜或子宫内避孕装置。”

“我太太习惯用子宫膜，现在她使用子宫内避孕装置，我比较喜欢这种方式，因为不会受到干扰，想做爱就做爱。”

“我不需要问她，因为我们结婚了，而且我知道她会小心的。(我们有3个小孩，同时我知道目前她不想再生了，因为她全天工作。)过去几年，她用过不同的避孕方式。我不会为此烦她，这是她的事。”

但是其他人，尤其是已婚男人，或是拥有长期关系的男人觉得责任是双方的，至少在讨论时是这样。不过，真正用来避孕的方法绝大部分是借用女方的身体：

“在上床前应先做好决定，我一向会保护女人，如果她没有服药或使用其他装置，我来负责用保险套。我认为双方应该共同负责。”

“跟一个新伴侣做爱之前，我会讨论避孕。我从来不会和没有避孕的人发生性关系。如果她怀孕，是我们共同的责任。”

“有时谈到避孕显然会干扰气氛，不过这是很重要的。我认为如果男人细心地事先谈论避孕措施，大部分女人在心理上会对他更放心。每个人不是都想依靠负责任的人吗?”

“我觉得有责任先确定是否采取了避孕措施。我有一些伴侣老是忘记，我得在插入之前停下来提醒她，或是戴上保险套。”

“我不会完全将这件事丢给女人，这样太愚蠢了。”

“大部分男人认为避孕应该是女人的责任，我过去也是这样想。现在我觉得应该负起责任，我会询问爱人的生理周期。如果她怀孕了，那是双方的责任。真有趣，有时我知道她月经快要到来，她却忘记了。”

在问到“你使用什么样的避孕方法?谁来决定使用哪一种避孕法?你比较喜欢哪一种”时，大部分男人比较喜欢避孕药：

“我喜欢避孕药，对我最方便，如果她不介意的话。不过我绝不会要求女人去服用。”

我痛恨保险套

“我曾经跟吃避孕药的女孩子在一起，不过我也得用保险套。通常是女孩决定避孕方式，但是如果她决定什么都不用，那我就用保险套。我比较喜欢万事俱备的方式，首选避孕药，次选子宫内避孕装置。”

“我比较喜欢避孕药，泡沫剂也不错，不过有时候太过润滑了，会丧失和阴道壁接触的舒服感觉。”

“我们一开始用计算安全期的方法，后来用保险套，目前她服用迷你避孕丸。我喜欢避孕药胜过其

他方法。”

“我比较喜欢避孕药的方便，性交时戴保险套令人不舒服。”

“我太太吃药。在发现更好的方法之前，我们会一直这样做。我知道避孕药的副作用，但这是惟一的选择，好处远胜过缺点。我向上帝祈祷发明出男人服用的药，然后就可以免除女人的担忧。没有人强迫她们服用，这是她们自己选择的。如果你遵循每一项致癌研究的报告，你最好不要吃任何东西了。”

“我痛恨保险套，它们让性交失去乐趣。我会尽可能提出建议，不过最终是由女人来决定。我比较喜欢避孕药。我会询问，而且如果她说没有预防，我不会做爱。两人都该负责。”

许多男人都听过避孕药可能引起的副作用：

“我宁可戴保险套或自己吃药，也不愿再让她吃药。”

“我不信任女人吃药。我知道有些会发生不同的副作用，包括呕吐、视力模糊、犯困、关节疼痛，而且容易感染疾病。”

“我母亲罹患肺部血栓的疾病，我们相信这是服用动情激素的结果。因此我不希望太太吃避孕药。”

下列是男性提到妇女所使用的其他避孕方法，以及他们的感受：

“我对某种泡沫剂过敏，那玩意会让石头脱皮。”

“所有她用过的方式之中，我比较喜欢子宫膜。我的阴茎曾经被她子宫避孕器上的铁丝戳到，而用泡沫剂会有灼热的感觉，那玩意好烫啊!所有化学避孕剂味道都很糟。”

“我不喜欢一个女人必须起身进入浴室，取出她的子宫膜戴好。这真煞风景，而且有时她好像在办公事一样。至于子宫内避孕器只要一年装一两次就好了，然而我听说它可能会有某些副作用。”

“泡沫剂让阴道变得太滑溜，如果我光溜溜地进去，似乎会灼痛我，这是我们不常使用它的原因；再说我的儿子正是‘泡沫’下的产物。她现在改用子宫内避孕器，不过她并不喜欢。”

少数男人用计算安全周期的方法：

“我正在读大学，找到机会就性交，通常是安全期内隔天一次。她不想吃药，因为她怕我们太频繁地做爱，就不再有意义，但戴上保障套，我的感觉就差多了。所以我们试着不要在她可能怀孕的时间做爱，有时候会情不自禁，结果通常是担惊受怕，不知道她月经会不会来。如果我们在她可能怀孕的日子做爱，我会试着体外排精(但不是每一次都成功)。”

或者采用计算安全期的新方法：

“我们使用自然避孕法，用体温、粘膜和日历等等来计算安全期。我们偶尔也会用保险套，以前的性伴侣则是吃避孕药。”

“目前是基础体温法(非安全期就用保险套)，这是我们共同决定的。我比较喜欢这个办法，因为不会危害健康。”

大部分男人都不喜欢保险套：

“我不喜欢保险套，凡是不会造成干扰的任何避孕装置都好。”

“我痛恨保险套，而且会造成疼痛，因为它们是按照一般阴茎大小制造的。碰到较大阴茎的男人怎么办?对我来说它们太小了，触感也不好。”

“保险套在根部的地方太紧，而且它的确让人失去感觉。”

“结婚之前我使用保险套，发现它令人非常不满意，它好像扮演男性角色，必须为一切负责。我了解一个愿意合作的女人可以让戴保险套成为整个过程中非常亢奋而愉悦的一部分，不过当时我可没享受到这点!”

有些男士对使用保险套，既不热中，也不特别嫌恶：

“我们大部分是使用保险套。你知道这好像是穿着雨衣淋浴，但是我觉得我应该分担责任。我戴保险套比我妻子戴子宫膜轻松多了，虽然降低了我的感觉，但是总比没有性生活来得好。”

其他人有复杂的感受：

“我们使用保险套、性交中断法，以及计算安全周期。避孕药是有害的，会扰乱女人整个生理系统。我喜欢保险套，既安全又没有副作用，不会伤害到彼此。保险套并不会不舒服，只是会让感觉迟钝一点，而且在我想要赶快进入她体内时，戴保险套是个麻烦。如果不这么做，我又会担心，因为即使我不在她体内射精，她也可能怀孕。在我担心这件事情的时候，我就不觉得亢奋了。”

“95%的时候我们使用保险套，其他时候什么都不用，只在她安全期的时候进行性交。有时我们会用杀精子剂，为的只是换换口味。我比较喜欢变换花样，但是保险套比其他任何避孕方式都来得好。大约14年前，我太太有一段时间服用避孕药，但有副作用。”

有些男人则喜欢保险套：

“我喜欢保险套，因为通常都会延迟我的高潮。”

“对于50年代长大的人来说，保险套是跟性相连的，我仍然喜欢女人为我戴上保险套。不过，我也喜欢将我的精液贮存在妻子阴道里。”

不认为堕胎是违法的

“我喜欢保险套的安全，而且用天然皮膜制成的昂贵产品让你几乎感觉不到它的存在。取下它时，看到精液装在底部，感觉蛮有趣的。”

有些男人对目前能够使用的任何方式都不满意：

“绝大部分和我上床的女人不是吃避孕药，就是戴子宫膜。我好长一段时间没有用过保险套，都忘了那是什么感觉，不过我通常随身携带一两个。双方应该共同决定要用什么方法避孕，要有顺利进展而不受干扰的性行为，避孕药当然是最好的选择，但我不敢恭维它对女人身体可能造成的影响。我不信任杀精子剂，也不信任子宫避孕器，不知道它在女人体内会起什么作用。”

“我用过所有的方式。不管选择哪一种方式似乎都不关键，通常就是一直亲热到必须考虑避孕的时候，如果谁提出避孕的方法，就被采用了。我只是提供避孕用品，或者买保险套，或者帮她们拿处方去买避孕药。我比较喜欢计算安全期的方法。”

“我希望有人全身心致力于发明男性避孕药上，似乎改变男人的生理系统不会带来副作用，要比用在女人身上容易多了。同时，避孕是共同的责任，而不只是女人的负担。我见过许多人冒着生命危险做爱，吃避孕药，使用子宫内器避孕，或进行堕胎。”

少数男人动过输精管结扎手术，我们将引述一些受访者的资讯过去5年在美国，每年大约有50万例输精管结扎手术。这些答案是回复：“你是否动过输精管结扎手术?这对你的性活

动有什么影响?你的伴侣感受如何?你是否希望可以再回复?你会向其他男人推荐吗?”。事实上，令人惊讶的是，所有动过手术的男性都表示，他们感觉非常愉快：

“……我不想再生小孩了，我爱我的孩子，永远记得我们共度的许多美好时光，甚至是不愉快的日子，我觉得现在该是我绝育的时候了。对男人来说，这是重大的抉择(至少应该是如此)，虽然我不会劝任何人去动手术，但很愿意告诉任何因为害怕疼痛或降低性欲而踌躇的男士，大可不必担忧。它对我的生理只有一个影响：那就是阻止精子到达贮精液的地方。除此之外，我没有疼痛的感觉，而且性生活焕然一新。手术非常迅速，又相当便宜，而心灵的平静却弥足珍贵。对爱好性却不想要小孩的男人来说，这是很重要的。”

“在我们有了4个小孩之后，我结扎了，我们的性活动更为轻松有趣，因此也更频繁。我的伴侣很喜欢我做结扎手术。她认为这绝对是我做过最聪明的一件事。希望回复吗?绝不!我当然会向其他男人推荐。不过很多人似乎都感到害怕。”

“我们目前的避孕方法是输精管结扎。在我们结婚初期，基于宗教的压力，我们依赖生理周期法。这个方法不仅无效，还带来许多挫折。在我们彼此需要时，强迫自己分开，因而造成了一大堆没有必要的生理和情绪压力，总之这是令人厌恶的避孕方法。其次是用避孕药，这个办法很棒，让我们安心多了，我太太开始享受性爱。在我们服用避孕药几年以后，许多新闻报导避孕药的副作用，所以我们决定结扎，于是我动了输精管结扎手术。棒极了的主意!”

“我动过结扎手术，是8年前和妻子讨论后决定的。我们长期使用保险套，但我还是担心，在儿女相继诞生后，我再也不想当爸爸了，避孕药总是让人无法安心。我非常高兴动了手术，手术只会增强我的性欲，而我太太觉得很高兴，因为这让她解脱了。我真的十分快乐，从来没有感到如此完整过，因为我在完全自主的情况下做了决定，而且带给我快乐的未来，至少对我的性生活来说正是如此。我绝不会想回复，而且毫不保留地推荐这种避孕的最佳方法。有些人是因为害怕而拒绝，他们认为这样会改变男人的生理结构。胡说八道!生物学家告诉我，惟一会改变的是我会减少射出25%的精液，既然我不知道这25%的精液长什么样子，根本就无足挂齿。”

大部分男性在被问到“你是否愿意做输精管结扎手术”时，显然都吓坏了：

“没有人能将我的老二切除，除非我死了。”

“将管道切断、结扎，绝不!!”

“不，我头脑还是清醒的。”

“我到医生的办公室进行面谈，他注意到我的样子是微微害怕的，我的反感与自我本位的哲学观有关，我认为生殖能力完好无损是非常重要的。在体内携带着生命的种子，是一股强大的力量，也是尊敬生命的表现。掌握精子终究是明智的。”

你赞成堕胎吗?你是否曾经让女人受孕，导致她后来堕胎?大部分回复的男性表现出矛盾复杂的情绪:

“我不赞成普遍的堕胎行为，但我的确相信，如果绝对必要的话就应该堕胎。我不相信法律可以决定这件事情。应该由当事人、她的医生以及她的保护人来共同商量。在我的早年，我曾经准备帮助一名有麻烦的年轻朋友，不过问题不是我造成的。另外一名年轻朋友怀了身孕，而那个流氓没有娶她，遗弃了她，她自杀了。这件事让我悲伤了50年，因为直到事发后，我才知道这么回事。应该有人帮助她的。”

“我不认为堕胎是违法的，不过我不确定是否完全赞成，尤其是在双方都有很多避孕装置可以运用的情况下。”

他们最担心的是什么

“过去10年，我让两名伴侣堕了胎。当时这都是最好的选择，也是双方仔细考虑过后的决定。我是堕胎与生殖权力的极力鼓吹者和拥护者，同时也参加过抗议游行等等，然而我多么希望这两次堕胎可以避免。”

“我曾经帮助一名女孩堕胎，还有另一名女孩因我而堕胎。我赞成堕胎，中止怀孕比拥有一个不想要的娃娃好多了。我也认为反堕胎团体的逻辑是无可置疑的：杀死一个胚胎等于杀死一个人。对我来说，堕胎与否是矛盾的。”

“我个人不赞成堕胎，我会努力劝服伴侣试试别的途径。然而我知道在这个议题上，终究无法用法律来规范道德，所以我赞成选择的自由。我反对利用堕胎来控制生育，认为这是太过激烈的手段，只能在无计可施时采用。人们应该正确地使用避孕装置。”

少数男士完全赞成女人堕胎的权利：

“我赞成堕胎。每个人都会犯错，不该让问题更复杂。”

“我赞成堕胎。女人应该可以控制自己的身体。不过在婚姻关系中，我认为丈夫应该有权发表意见。”

“我绝对赞成堕胎。在过去的法律限制下，我常常帮助女人偷偷冒用身份去堕胎。”

“这是个人的决定。无论如何都不该算是违法。”

“我认为堕胎应该合法、安全和干净。要不要堕胎是她的决定。不过，我希望在决定的过程中参与意见，如果我完全被忽略或是置诸脑后，我会感到愤怒。”

“我赞成堕胎。17年前我帮助过一位同居的女孩堕胎，那时候我们不敢张扬。她怀了另一名男人的孩子，在我们发生关系之后两星期才告诉我。我去借钱，找到一位适合的医生，带她去医生那儿，并且在事后陪伴着她。她很害怕感染，即使医生已经为她注射了盘尼西林。那年夏天我靠赚外快偿还了朋友300 块美元(当时是一笔大数目)。”

有些男士则完全反对堕胎：

“我将堕胎比拟为经济交换。我可以理解它们实际上的利益，然而对我来说这两者无论是美学或道德上都是可悲的。比较合理的解决办法是让一些家庭环境良好

、经济富裕的夫妻来收养小孩，除非生母愿意照顾他。交换条件包括由对方支付生产费用，再加上一些报酬，弥补产妇的辛劳。这不仅可护卫胚胎的权利，又让当事人深感欣慰。”

“我16岁时让女友怀了孕，我带她去医生那儿证实了这件事。然后我们告诉她父亲，她父亲安排了堕胎。我提议负担费用并且告诉我父母，不过被拒绝了。我真的不希望她堕胎，不过当时我无能为力。我既年轻又愚蠢，我不会让这种事再度发生。只有在母亲的生命受到严重威胁，而且其他医疗方式都尝试过的情况下，我才会赞成堕胎。”

男人在性交时感受如何?他们是否像大众文化宣扬的那么享受?他们最担心的是什么?男人是否认为在性交时应该为女人的欢愉负责?社会压力使得男人必须借助性交来表现自己，如此是否会限制了他们自身的性欲和兴奋?

虽然男人有很多理由需要或喜欢性交，但是他们也发现性交在许多方面并不愉快。事实上，性交时，男人承受很多压力：

“虽然我喜欢性交，但在心理上，性交对我来说是一项工作，而不是娱乐。当然那是愉快的工作，不过毕竟只是工作。我所得到的高潮永远相同，而且很快就结束了。巨大的压力包括：(1)勃起，(2)保持勃起状态，(3)完全照伴侣喜欢的方式抽送(她不会告诉我她喜欢的方式)，(4)不要太早射精，维持10～15分钟以上，(5)射精时的抽送不要伤到伴侣。这些压力太庞大、太沉重了，无法每次都做得正确。女人不了解男人已承担了所有的工作，还得被期望告知如何让每一步骤顺利进行，而且充分了解伴侣的心思。如果你问我的话，这真是非常非常不公平。太多女人就是躺在那儿沉默地注视着你，好像在说：‘好了，让它发生吧!’”

“虽然男性一开始面对这样的机会和挑战很高兴，后来可能会觉得相当厌烦。性交应该是双向的，如果女人会告诉男人她们想要怎样，她们什么时候需要，而且多增加一些沟通，肉体之爱就不会是男人目前所害怕的行为了。如果男人知道在他犯错时，女人会帮助他，他会很乐意到卧室，但是现在的情况并非如此。我非常害怕性行为，有时会全身发抖。一切完全都要看我的表现，我清楚这点(她也心知肚明)。男人是笨拙的情人，在这方面显然令人不可置信的无能，我从无数女人口中听到这类抱怨。但是天老爷，除非女人负起她们的责任，否则一切都不会改变。和所有的需求比起来，性是一种更为轻松的行为，但是我尚未遇见一名能够让我放松的女孩。当我遇到时，我可能会娶她。如果你知道我对女人的看法，就知道我理想的女人何其稀少。”

“你知道我是什么感觉吗?有时我喜欢性交，有时候不喜欢。我希望知道她想要什么，如果不确定，当时马上可以弄清楚。有时我想躺在一起会很美妙，但是通常总是不如意，因为我不知道她想要什么。我不喜欢被要求像个男人那样反应，我不喜欢感觉被要求去做男人‘应该’做的事——我是男人、你是女人、我干你等等。”

我是否让她开心

“在慢慢到达高潮的阶段，好像是火箭等待发射，充满了悬念。火箭会发射吗?它能顺利升空吗?这样的问题总在脑海里盘旋不去。”

“在达到高潮前，我害怕不能带给伴侣刺激而满足的性经验。我确信这根源于我自己的不安全感，我最在意我的伴侣喜欢什么，我希望从她那儿得到暗示，告诉我‘做对了’。我脑袋里充满这样的心思，毫无疑问导致我无法专心享受。不过在高潮的时刻，我忘记了忧虑，感觉到难以抑制的生理欢愉，它吞噬了一切，通体舒畅的感觉令我销魂。但是在事后，我会挑剔自己的行为，希望从她那儿得到某种形式的认可。我常常觉得内疚和羞惭，却感觉到生理上的满足。”

许多男士会有以下的忧虑，尤其是在高潮以后：

“性交后的忧虑：(1)伴侣是否也达到了高潮?如果没有，我是否该负责?(2)害怕束缚(‘现在我们已经发生性行为，关系变得比较认真了’)。(3)失望，特别是因为性的交流仍然无法让我和伴侣产生真正的亲密。”

“有时我会沮丧，而且感觉失败，怨恨自己。我应该可以拖得更久，勃起更大，表现更好等等。”

“我会惴惴不安。我是否让她开心?我是否够好?真是令我发狂。为什么欢愉的重担总是压在男人身上?”

“我觉得内疚，居然在事后感觉满足。似乎男人身上有个烙印，必须有超级老二，不断地为女人服务。我喜欢付出，然而我也必须为自己做爱。我知道我在自我防卫，或许是面对隐形的敌人，然而压力就在那儿。”

男人对于性交会有爱恨交织的感受，原因之一是性交时男人必须表现正确：“我做的对吗?”更明确地说，代代相传的性爱典范带给男人4种压力：勃起(让它硬挺)，持续勃起(保持硬挺)，让女人高潮，而且越频繁性交越好。

大部分男性都曾经有无法勃起的经验(39%很少，17%偶尔，13%经常、固定，或一直如此)。但是比真正无法勃起以及不能持久更糟的是：害怕无法勃起(以及隐含的耻辱，这是应该被扬弃的观念)。大部

分男人终生都有这样的焦虑，几乎所有的男性隐约都表现出这种不必要的恐惧。

大部分男人很少或偶然会发生勃起困难，然而这种恐惧却挥之不去：

“我有一段时间无法硬挺。这些时候性爱仍然会带来快乐(通常是靠口交)，如果女人不嫌弃的话，感觉会很愉快。但是我总会有些不安，因为我觉得整件事情本质上是一个失败。男人能够硬挺才称得上是性。不能勃起，多少有点像不穿戏服的排演。”

“我惟一会担心我不够男子汉的时刻是在我不知为何阳痿、无法持续的时候。究竟出了什么毛病?我追问自己。怎么会这样?我是否巧妙地掩饰过去了?我觉得自己是无助的小男孩，内心充满愧疚。我感到羞耻。”

“几个星期以前，有三四次我就是无法勃起。那是发生在我们互相愤怒、我厌倦婚姻的时候。我想要，但是我的阴茎已经厌烦生活在谎言之中了，我们跟以前一样濒临离婚边缘。我每晚遭到拒绝，而在我们做爱时，也无法得到满足，因为她没有任何反应。这是典型的阴道自慰，如果我在浴室中单独自慰，说不定会满意得多。”

“偶尔我会无法勃起或保持勃起的状态，绝大多数是发生在性交时，有时也会发生在自慰时。最近比过去更常发生，而我相信紧张、疲倦及缺乏性欲是重要因素。这种感觉和我在某些竞争中失败的感觉相似，不过更糟糕些，因为我太太也觉得失望和挫折。通常我会放弃尝试，而且希望下次不再发生。”

“我有所谓续发性的无能。有时可以，有时不能。面对这个问题，我需要一个关心我的女人，但是我会觉得自己在欺骗她。我希望能够在一名吸引我的女人帮助下，改善我的性无能。我最近5年来大部分的性交都是口交。”

“无法勃起时，我会感到挫折及愤怒。我觉得每次我‘命令’它的时候，它就应该勃起。而且我担心女人会认为这是我不想要性交的暗示。我的前妻会哭泣，这让我很难过。”

“不能完全勃起是男性普遍的恐惧。事实上，女人觉得必须假装高潮的压力或许是在回应男人的恐惧，包括我在内，由于我高大而强壮，就

该是世界上的超级公猪。如果我没准备好，马上就会受到强烈的责难。”

“是的，谁没有呢?为什么?100万个理由。通常是插进去之前过度亢奋，前戏进行太久、太狂热。通常都是对太太某些表现产生微妙而清楚的敌意。我们吵架了，或为一些事情烦恼，还有些时候似乎就是找不到理由。有几次同性恋经验中，我也有勃起困难，不过无关紧要，因为毋须性交。我怎么办?尽可能不要担忧。通常我将之归咎于疲倦或焦躁，或过分性亢奋。”

“发生时令我非常难堪。我从一位女性好友口中得知，这并非我特有的问题，真是让我松了一口气。但是男性仍有性交压力，女人认为男人是风流好色的野兽，为什么不用巨大的阴茎来撕裂我呢?这是一项迷思，永远在我们心头作祟。”

有些男人比较规律地发生这种状况，因此生活中充满着如影随形的焦虑:

“我一直都有勃起困难，即使是在24岁我第一次性交时(我目前69岁)亦然。或许这是因为大人教导我享乐是不好的，性是原罪。我努力想要消除这种感觉。”

为什么她不能更热情一点

“在青少年时代，我常常必须运用头脑体操(例如想念母亲)来避免在教堂或海滩等地方勃起。现在我的性活动很少，部分原因是我的性器官不会因我太太而亢奋，我不知道跟别人在一起时，它会如何表现。我很沮丧，只好听天由命。我常愤恨太太，好像我是她的俘虏，而且是无能的任她践踏的俘虏。我知道许多女人私下谴责无能的男人，即使她们表现出谅解的态度。”

有一位男人表示，他已经克服了羞耻和难堪的情绪:

“我一生中大部分时候处于性无能状态，因为我喝酒太多了，而且害怕。有一次我和一位我爱恋而且敬重的女士做爱，她几乎达到高潮，我一直在抽送，因为我觉得必须如此。我真的不想要，有时候这种动作对我没什么意义，我可以感觉我的阴茎逐渐疲软，逐渐滑出她的阴道。她正要高潮，怒吼起来，骂我是卑鄙的杂种，还打了我好几拳。

我十分震惊，而且愤怒自己是世界上最差劲的人。我因为恐惧和痛苦好几个小时不能言语，何以如此呢?情况没有那么严重，只不过是功能失调，她过了几分钟后就恢复常态。我有这种激烈反应的原因是：我没有符合一名真正男性爱人的形象。我得到的知识是，女人应该哭泣、尖叫、拥有五六次高潮、抓伤我的背，然后因为狂喜晕厥过去。如果没发生这种状况，那是男人的过失。而我甚至无法持久到给她一次高潮，我是粪土，死不足惜，我真的想要自杀。我被迫将女人的欢愉摆在第一位，我的‘任务’是带给她高潮，在她高潮之后，我也可以有高潮。如果她没有高潮，那么这个男人就失败了，她会投入更好的男人怀抱里，他会让她高潮。这种竞争非常激烈，也非常病态。

“现在我已经了解我有权成为我自己，我并没有完全丧失做爱的能力。我喜欢只和我的女朋友上床，只有我和她，让我们用自己需求的方式做爱。对我来说，最美好的性爱并不全然是高潮或性交，而是长时间的亲昵、接吻、搂抱，不断重复来引发双方亢奋。长时间的亢奋，对我最是美妙不过，充满了亲密、舒服和分享的感受。大部分时候，我从前戏中得到的心神激荡远甚于性交。这是真的!而且一切将会无比美好，只要性的焦虑不要出来搅局。关于性无能还要提到一点，它当然也是很有趣的，任何一种性感觉对我们都是一个神秘，躺在爱人臂弯的每一刻都是冒险。如果我，所谓的性无能男性，学会原谅自己，我永远不会让对方觉得无聊，还可以创造全新的性行为。”

无法持久可能是血糖问题的早期症状，却无法在例行的血糖检验中发现，需要4小时的血糖曲线检验才能得知。另有某些治疗高血压的药物也会降低勃起能力。

最常被引用造成无法勃起的原因是酒精、药物及疲劳：

“在我酩酊大醉时，就会遇到这种麻烦。我努力不让这种事情发生，这是沉重的负担。

我觉得非常难堪。”

“我喝酒后会发生这种事，但是我喜欢喝酒。”

“在我喝了酒或是抽多了烟片就会这样，搞得我七荤八素。所以在我想性交时，就不会喝酒和吸毒。”

“我在一个星期前才发生这种事。我无法勃起，因为我24个小时没睡觉了。我道歉，同时告诉她在我勃起前需要一些睡眠。”

第二个最常被举出的理由是情绪困扰或焦虑：

“我有一阵子非常沮丧，面对严重的婚姻问题(我太太不贞)。此后，她不愿意再和我做爱，这种震撼促使我向外寻欢。大约有整整一年我变得性无能，事后两年我断断续续无法勃起。我已经克服了性无能的难题，目前我用嘴或手满足伴侣。”

“如果我不信任伴侣，或是害怕情感过分投入，就可能会性无能。”

“在觉得缺乏安全感的时候，我不确定她是否很想跟我在一起。在关系即将结束，相互失去吸引力时，常常会发生。”

“在我生对方的气或愤怒时，无法勃起。”

“恐惧、愤怒、屈辱，都会造成无法持久，或根本不勃起。”

“最关键的理由是因为某些先前发生的事情，内心充满对伴侣萦绕不去的忿恨。不一定跟性有关，或者是我认为她太被动了。‘天杀的!为什么她不能更热情一点?’我到底做了什么，无法激起她的热情?”

“想要偷腥时我无法勃起，因为我觉得内疚。”

“如果在外面遭受严重的挫折，我就很难勃起，特别是在我觉得被生活重创的时候。我的解释是我在温柔的女人面前感到强有力，才能展现男性雄风。如果我潜意识里觉得严重挫败，性能力也会消失。”

许多男士提到在面对新伴侣时，也会经常发生：

“有一次令人沮丧的性无能是因为过度期待和焦虑造成的，我已经想要那个女孩好几个月，终于上了床。那一次我喝酒过量，真是悲惨，我越想要硬挺，它就越软弱无力。我知道原因何在(过度兴奋)，但是却完全束手无策。经过间歇的休息后，到了早上我终于恢复正常，后来又经过几次约会，我们之间的问题才一扫而空。”

“在我和对方第一次发生性关系时会发生，通常是因为我很紧张，而且我非常想要讨好她。我还是会跟她做爱，希望能用其他方法让她得到

高潮。”

我真的不知道为什么

其他男人表示，在他们不是真的想要性交时也会发生：

“有时候轻轻碰一下，或光是想到性，就会勃起。其他时候全世界的亲吻和搂抱仍然让我松软无力，而且要直接刺激阴茎才能令它勃起。很可能我不会勃起是因为那时我对性没兴趣，或是不想要高潮。”

“如果在性交时我感到无趣，我的阴茎第一个知道，它会勃起但无法持久。”

“去年夏天太热了，我不论做什么都没兴致。我太太辛苦努力了好多次，想让我勃起，但是都失败。最后我不再假装，告诉她我只是太热了所以没有兴趣，她认为这是她听过最好笑的事。”

“有时候我会勃起困难，并不是因为我没有那么想要她所以无法勃起，而是我想要的根本就不是性。这样的情境令我内心骚动不安。文化的偏见告诉我男人永远可以勃起，而且性冲动会冲破任何抑制因素。而我从经验中得知，只要我对伴侣有强烈的负面情感，我就无法勃起。我必须先坦诚处理负面情感，然后再进行性交。然而我通常是封闭自己，假装出疲乏状，或是让自己沉浸在幻想中，以压抑真实的感受，敷衍了事地做爱。”

或者发生在他们对伴侣缺乏真正的情感时：

“过去9年，勃起与否变得难以预测。情感的因素最重要。即对女性的强烈渴望以及情感投入的程度是最重要的因素，显然单纯为性而性已经是不可能的了。”

“治疗成功之后，我知道：如果我无法硬挺，那么我就不是真的想要这个女孩。”

“如果我对伴侣没有感情，就会勃起困难。”

“我的性器官只有在我对伴侣有相当的情感时才能正常运转。”

或者是因为对方表现出无聊或不感兴趣的样子：

“勃起困难，噢，是的。任何时候都可能发生。每次我觉得对方失去兴趣，或是不想再进行时就会发生。一开始是因为我前妻似乎是在‘忍受丈夫的求欢’。”

有时纯粹是担心自己的表现，就会造成问题：

“有时如果我太过关心她的要求，就举不起来了。当我在情感上稍微收敛一点，对自己多一点关心，就又行了。”

“会抑制勃起的是一种不确定的感觉：对方如何看待我?我该怎么做?最重要的是，担心我到底会不会勃起。”

有些男性认为无法勃起与年龄有关：

“在我担心随着年龄增加会失去勃起能力时，我太太一再安慰我，如果她能理解，忧虑就消失了。在某方面来说，这些时候是最幸福的，因为需要一段时间让它挺起来。女人似乎也喜欢用柔软的阴茎摩擦她们的阴蒂。”

“我现年60岁，有时可以勃起，但是没有办法持续很久，让伴侣或我达到高潮。”

“我这大半辈子很少勃起困难。不过最近6年来(我现在六十几岁了)，偶尔勃起会比较困难或缓慢，而且不像年轻时那么硬挺、饱满了。年龄是主要原因，然而药物(用来维持正常血压)也有影响。”

这个重要主题会在与年龄相关的章节中更充分地讨论，不过事实上，不是所有年纪较大的男性都有勃起的困难。生理上的勃起能力或许与健康状态更有关联，而不是年龄。

有31%答题的男士表示，他们从来没有勃起的问题：

“我的朋友告诉我他们喝得大醉或是吸毒时就会遇到困难，但是我从来没有这方面的问题，我真的不知道为什么。”

有些男士会进行口交或是性交以外的性行为，让伴侣达到高潮：

“事情发生时，我事先就知道会发生，因此避免期望太高。没有勃起我也能愉快地享受性，例如用口交。”

“我几乎总是需要她的帮助才能勃起和持久。通常我会继续尝试，如果徒劳无功，我会

试着让她达到高潮，然后搂抱一会儿。”

“我用舌头让她们达到多次高潮，直到打破僵局为止，通常都能弥补我的难堪，不过对方总是非常谅解，所有女人都给我很大的自由重新开始。”

有些男士继续前戏直到勃起：

“我会努力让伴侣一直有兴致拖长前戏，通常问题终究会解决的。”

许多男人在生理或心理上能让自己感到亢奋：

“当我真正想要时，不能勃起颇令我挫折。我非常努力地运动肌肉，疯狂地幻想，希望会起作用，让我的身体尽量摆出最有魅力的姿势，和伴侣加速用各种方式做爱。这是一项疯狂的努力，我耗尽全身精力来做，大约90%会成功。”

“在我觉得无法亢奋，却得为我太太着想时，偶尔在性交前我会先自慰使自己兴奋，我也会用性幻想来亢奋自己。”

“在我有勃起困难的时候我会偷偷自慰，这样我的伴侣才不会发觉我在做什么。”

或是由女人来刺激他们：

“我的爱人是天才，知道如何处理这种场面。”

“手的刺激会有帮助，紧挨着躺在一起也会有效。在很困难的例子里，无论如何，我努力把它挤进去。我太太知道如何握着它，通常即使在软绵绵的时候也能塞进去。”

男人想要勃起而不能勃起

有些男性会停下来，述说他们的感受，或者令他们烦恼的事：“有时我正为某件事生气或烦恼，把心里的话说出来通常会产生惊人的效果，让我的家伙硬起来。如果我生对方的气而且表达出来，似乎是矛盾的做法，但是表白之后，我能感觉到真的爱意(因为我已经说出来了)，而且很想做爱。”

少数男性不会为此太苦恼：

“我从来不会太认真看待这件事，如果我累了或是心里有事，身体就会有反应，所以我不能期待我的身体永远都可以性交。”

“勃起当然很好，但并非必要。用这种态度就能以平常心让阴茎自然消长。”

“不能勃起曾经困扰着我，而刚开始时我的伴侣会怪罪她自己。然而我们可以互相沟通，现在彼此都不再烦恼了。”

“男人过分担忧性无能的事了，我相信如果一切顺其自然的话，这只是暂时的现象。举例来说，有一次我和妻子到爱尔兰旅行之前，有一段时间我们的性生活不太协调，我们住进一家豪华旅馆，环境非常舒适，浴室宽敞而奢华，我的老二猛然翘起来，我甚至等不及脱掉衣服。接下来几天几乎都在做爱。”

有一位男士质疑不能勃起究竟算不算是问题：

“为了避免这个问题，我们必须舍弃‘我必须表现’的态度，这种态度会引起焦虑，使情况恶化。这就是为什么我常会在青少年时期发生勃起困难，在我学会不再光想着要追求和表现，开始感觉性只是过程时，这个问题就消失了大半。无论如何，只有我们如此界定，它才成为‘问题’。如果我不需要勃起来引起亢奋和高潮，如果对方不需要我的勃起让她达到兴奋和高潮，为什么这会是问题呢?一根硬挺的阴茎只是用来进入和抽送，如果我们盲目坚持阴道的性交是不可或缺的，无法勃起才会变成问题。”

一些男士表示他们享受毋须勃起的性爱：

“搂抱、亲吻以及互相爱抚，令人非常舒服。如果阴茎硬不起来，也不必担忧。没有实质的性交，性仍然无比美好。”

“没有勃起的性行为令人可以更专注地享受，而且不会拖得很久。我一点都不会觉得难为情。我们不可能永远是铁汉。”

“没有勃起的性爱也不错，有些女人不希望老是有一根巨大硬挺的阴茎插入她们体内。”

“即使我没有勃起，我和太太还是可以达到高潮，如果我在插入后疲软下来，我可以继续性交；如果是在插入之前，我的阴茎可以从外面摩擦她的阴蒂。”

“没有勃起很难插入阴道之中，不过我仍然可以享受亲吻及舔舐和吸吮的乐趣，如果她这样对我，我也会很开心。”

还有少数男性指出，性交时的勃起通常会自然消长：

“性交时阴茎勃起会改变大小是很自然的事。”

“在性交过程中，我的勃起会变大或变小，没什么不安的。”

“仔细想想，好几次硬起来又软下去，比光是勃起一次，然后一直维持硬邦邦的有趣多了。”

过着同性恋生活的男子对于性交时勃起状态的变化觉得更自在，然而他们当然也像其他男人一样重视和享受勃起的乐趣：

“如果伴侣富有同情心又聪明，他就不会那么担心你偶尔可能会无能。这是享受触觉快感的时候，拥抱和爱抚。做爱时没有勃起不会令我难为情。有时勃起会使我非常亢奋，即使消失时亦然。”

“有些时候我深深陶醉在性行为里，虽然没有硬挺，阴茎仍然会有敏锐的感觉，同时心里充满激情。”

“抚弄我的阴茎非常有趣，不论有没有勃起。抚弄别人的也很有趣。”

“我通常会感到情欲高涨但不勃起。我能够注视一位极端性感的男子，内心骚动不已，而不会勃起，这不会困扰我，不过有时会令我的爱人苦恼。我必须向他保证一切没问题。”

“有时候如果我想要成为肛交中接受的一方，就不需要勃起。如果没有勃起我不会烦恼，只会困扰着我的新伴侣。”

“我曾经想要做爱而没有勃起。在那种情况下，我会运用身体的其他部位——我的舌头或是十指、脚，来代替勃起的阴茎。到目前为止每个人对软绵绵的阴茎的反应都还好，而且在我找到和运用替代品时都感到吃惊，不过也很享受就是了。”

“性无能”这个贬抑的字眼通常是指无法勃起，因此也意味着“失去力量”，即没有能力让女人受孕。这是父系社会的基本“权力”。在一个渴望而且需要增强生育能力的社会结构里，许多美妙的亲密形式被赋予了次等地位。即使目前这个观念已经过时，几乎全世界都在提倡节育，我们仍然坚持描述一个无法勃起的男人是“性无能”、“失败者”，看不出生理亢奋有许多不同的层次。毕竟阴茎不是机械装置，而是与完整的个体以及情感相结合的，独立于男人的身体以及个人之外。

当然，勃起和性交会为男女双方带来欢愉。然而，“有时我正为某件事生气或烦恼，把心里的话说出来通常会产生惊人的效果，让我的家伙硬起来。如果我生对方的气而且表达出来，似乎是矛盾的做法，但是表白之后，我能感觉到真的爱意(因为我已经说出来了)，而且很想做爱。”

少数男性不会为此太苦恼：

“我从来不会太认真看待这件事，如果我累了或是心里有事，身体就会有反应，所以我不能期待我的身体永远都可以性交。”

“勃起当然很好，但并非必要。用这种态度就能以平常心让阴茎自然消长。”

“不能勃起曾经困扰着我，而刚开始时我的伴侣会怪罪她自己。然而我们可以互相沟通，现在彼此都不再烦恼了。”

“男人过分担忧

性无能的事了，我相信如果一切顺其自然的话，这只是暂时的现象。举例来说，有一次我和妻子到爱尔兰旅行之前，有一段时间我们的性生活不太协调，我们住进一家豪华旅馆，环境非常舒适，浴室宽敞而

奢华，我的老二猛然翘起来，我甚至等不及脱掉衣服。接下来几天几乎都在做爱。”

有一位男士质疑不能勃起究竟算不算是问题：

“为了避免这个问题，我们必须舍弃‘我必须表现’的态度，这种态度会引起焦虑，使情况恶化。这就是为什么我常会在青少年时期发生勃起困难，在我学会不再光想着要追求和表现，开始感觉性只是过程时，这个问题就消失了大半。无论如何，只有我们如此界定，它才成为‘问题’。如果我不需要勃起来引起亢奋和高潮，如果对方不需要我的勃起让她达到兴奋和高潮，为什么这会是问题呢?一根硬挺的阴茎只是用来进入和抽送，如果我们盲目坚持阴道的性交是不可或缺的，无法勃起才会变成问题。”

一些男士表示他们享受毋须勃起的性爱：

“搂抱、亲吻以及互相爱抚，令人非常舒服。如果阴茎硬不起来，也不必担忧。没有实质的性交，性仍然无比美好。”

“没有勃起的性行为令人可以更专注地享受，而且不会拖得很久。我一点都不会觉得难为情。我们不可能永远是铁汉。”

“没有勃起的性爱也不错，有些女人不希望老是有一根巨大硬挺的阴茎插入她们体内。”

“即使我没有勃起，我和太太还是可以达到高潮，如果我在插入后疲软下来，我可以继续性交；如果是在插入之前，我的阴茎可以从外面摩擦她的阴蒂。”

“没有勃起很难插入阴道之中，不过我仍然可以享受亲吻及舔舐和吸吮的乐趣，如果她这样对我，我也会很开心。”

还有少数男性指出，性交时的勃起通常会自然消长：

“性交时阴茎勃起会改变大小是很自然的事。”

“在性交过程中，我的勃起会变大或变小，没什么不安的。”

“仔细想想，好几次硬起来又软下去，比光是勃起一次，然后一直维持硬邦邦的有趣多了。”

过着同性恋生活的男子对于性交时勃起状态的变化觉得更自在，然而他们当然也像其他男人一样重视和享受勃起的乐趣：

“如果伴侣富有同情心又聪明，他就不会那么担心你偶尔可能会无能。这是享受触觉快感的时候，拥抱和爱抚。做爱时没有勃起不会令我难为情。有时勃起会使我非常亢奋，即使消失时亦然。”

“有些时候我深深陶醉在性行为里，虽然没有硬挺，阴茎仍然会有敏锐的感觉，同时心里充满激情。”

“抚弄我的阴茎非常有趣，不论有没有勃起。抚弄别人的也很有趣。”

“我通常会感到情欲高涨但不勃起。我能够注视一位极端性感的男子，内心骚动不已，而不会勃起，这不会困扰我，不过有时会令我的爱人苦恼。我必须向他保证一切没问题。”

“有时候如果我想要成为肛交中接受的一方，就不需要勃起。如果没有勃起我不会烦恼，只会困扰着我的新伴侣。”

“我曾经想要做爱而没有勃起。在那种情况下，我会运用身体的其他部位——我的舌头或是十指、脚，来代替勃起的阴茎。到目前为止每个人对软绵绵的阴茎的反应都还好，而且在我找到和运用替代品时都感到吃惊，不过也很享受就是了。”

“性无能”这个贬抑的字眼通常是指无法勃起，因此也意味着“失去力量”，即没有能力让女人受孕。这是父系社会的基本“权力”。在一个渴望而且需要增强生育能力的社会结构里，许多美妙的亲密形式被赋予了次等地位。即使目前这个观念已经过时，几乎全世界都在提倡节育，我们仍然坚持描述一个无法勃起的男人是“性无能”、“失败者”，看不出生理亢奋有许多不同的层次。毕竟阴茎不是机械装置，而是与完整的个体以及情感相结合的，独立于男人的身体以及个人之外。

当然，勃起和性交会为男女双方带来欢愉。然而，男人想要勃起而不能勃起，与他感觉他必须勃起而不能勃起是两回事。事实上，男人并不需要靠勃起才能给女性高潮，因为女人的高潮往往是用手或唇舌刺

激阴蒂与阴唇地带而产生的虽然有极少数女人能从性交本身达到高潮，不过如同她们在《海蒂性学报告：女人篇》中解释的，这通常是由于伴随着插入带来的耻骨地带互相摩擦或其他类似的外部接触。。人们过分强调必须勃起才能满足女人。，与他感觉他必须勃起而不能勃起是两回事。事实上，男人并不需要靠勃起才能给女性高潮，因为女人的高潮往往是用手或唇舌刺激阴蒂与阴唇地带而产生的虽然有极少数女人能从性交本身达到高潮，不过如同她们在《海蒂性学报告：女人篇》中解释的，这通常是由于伴随着插入带来的耻骨地带互相摩擦或其他类似的外部接触。。人们过分强调必须勃起才能满足女人。

性行为的时间和历程

而且大部分男人之所以害怕“性无能”，主要是因为他们认为这样就不像个男人，或是成为失败者。并不是因为害怕不能得到欢愉，或是无法(或比较困难)享受高潮。

文化对勃起的重视，导致无所不在的勃起恐惧，迫使大部分男人做爱时专注于获得并保持勃起，结果又迫使性活动围绕着勃起打转，影响了性行为的时间和历程。如果勃起的重要性不再受到重视，肉体的结合可以发展出更为自然的情感。年纪较大的男人，或许很难获得或保持勃起，受尽社会嘲笑，让他们感觉 “不够男子汉”。事实上他们往往在经过重新思考并且尝试多样化的性行为之后，变成了比年轻人更好的情人。

插入后你是否曾经太早达到高潮?换句话说，在你还想要的时候，是否发现自己无法继续性交?什么时候会发生这种状况?为什么?你觉得困扰吗?

“几年以前，我曾经以为早泄是指在插入以前或刚刚插入时自然发生，毋须接受刺激的高潮。然后我慢慢了解，某些作者用早泄这个名词来指涉性交时发生的高潮，不过是发生在女人经验高潮之前。在这些说法中并不包括时间数据，如果男人不能控制(意即延迟)高潮的

时间，以及不能继续性交动作，直到女人产生高潮，似乎男人就有过失了。我现在相信，女人在性交时要达到高潮，最平常、最公式化、又最可靠的方法是靠她自己或伴侣用手指刺激阴蒂部位。”

男人永远在焦虑他们性交的时间是否够久，是否能一直保持勃起；或者他们是否“太早”高潮。(大部分男人偶尔会使用早泄这个字眼，事实上并非指临床上早泄的标准意义，即插入之前或刚刚插入时就高潮了，而是指长短不一的性交时间。)事实上，大部分表现出早泄焦虑的男人都认为，这或许是女人与他们性交时不一定能高潮的原因。然而这样的想法并不正确，我们在《海蒂性学报告：女人篇》中已经讨论过了。

74%答题的男士对他们性交时间是否够久显得很忧虑：

“我必须强烈控制自己不要太快高潮，结果往往让我的勃起消退，使我感觉挫败。”

“有时插入后我会太快高潮。通常是在我让自己变得过度亢奋，或是我已经很久没有高潮的情况下发生的。”

“我觉得我在欺骗她。”

“我感到内疚、焦虑。”

“哦，上帝，但愿不是问题。我刚好是只要一点点刺激就会高潮的男人，最多只要一分钟，我就高潮了。因此，我从来无法带给女友真正的高潮，这令我苦恼万分。我的早泄是我们性生活最严重的问题，或许也影响到我们的关系，因为我确信她从来没有满足过，因此我自己也从来没有真正满足过。”

“我最常碰上的问题就是早泄。我很难控制，而且没有那么多的经验或是那么多的伴侣来尝试在射精前停止抽送的技巧，但是我希望将来能够做到。我很难持久超过15分钟以上，我喜欢永无止尽地进行，但是刺激却来得太强烈了，你简直无法想像。这令我非常困扰，因为我能不能帮助伴侣达到高潮，是我在性交时最担心的事。”

“过去20年我从来没有让伴侣达到高潮。很多时候是我的错，抽送50～75次就射精了。但有时候我可以抽送好几百次，她依然无法接近高潮，或许这纯粹是意志力的问题。有趣的是很多次当我们厮缠在一起时，我一点都不想要高潮，然后她稍稍动动身体或是讲讲话，我就很快达到高潮了。这真是令人厌倦的负担。”

“如果我看到对方真的很亢奋，我就会迅速高潮。如果她失去自制，真的感觉‘很舒服’，我也会乐陶陶，同时射精。”

“有时我会早泄。在性关系建立的初期总是会出问题，我想是因为我太过焦虑了。焦虑的根源是因为我在情感上尚未获得安全感和保证时，就已进入关系中的性爱层面。再者，我认为文化上的偏见促使我在关系尚未稳固前就迫不及待地进行性行为。因为性是亲昵的表现，身为男人则意味着在性方面的饥渴，还要能够胜任愉快。”

“最近(这一辈子头一回)我去看了一部春宫片。除了目睹真实的性爱场面在彩色宽银幕上出现，加上特写镜头的震撼外，我简直不能相信片中男人的持久力。他们硬得像石头，而且持续和两三个女人进行平常以及高速的肛交和阴道性交。如果这是正常的，我太太就没说错，我遇到麻烦了。”

“不幸的是，她越令我兴奋，我越想要她，就越有可能太快射精。我常常思索这个问题，结论似乎是我无法相信她愿意留在我身边，让我完成性交；我觉得她好像快要推开我了，所以我得赶快高潮，这样她就不能在我完成前离去。如果我们性交前花时间互相爱抚就不会发生这种事，例如她吸吮我、亲吻我、跟我调戏时间足够，我似乎就不会焦虑了。”

什么速度会是“太快”?答案从一分钟到半小时不等：

“非常糟糕的‘太快’是在她尚未满足，而我在心理上也尚未满足之前，最短可能是10分钟左右，但是通常是半小时。我在生理上满足了，但精神上没有。通常发生在我特别亢奋的时候，这是物质战胜心灵的一个例子，令我困扰，但不至于让我崩溃。”

“不论时间长短(1～15分钟)，如果不是在心里想要高潮的时候，大部分身体的正常快感都会消失。”

如果我在约会前自慰

少数男人抗拒不及格的感觉：

“有一阵子我幻想自己是超人，而且阅读了所有的性爱手册，太早高潮好像是在考试中被淘汰掉。我费好大的劲在女人高潮之后才射精，或

是同时达到高潮，不过真的要很专注才行。我觉得这样机械式地专注于技巧其实毫无意义，而且会导致有性而无爱。不过也不应该把女人丢下不管，找到互相协调的方式，才是美好性爱的追求过程。在我已经高潮而对方尚未高潮时，我仍然乐意继续做爱。这并不纯粹是良心问题。我喜欢尽可能延长做爱时间，而且高潮后仍然会感到无比的温暖和柔情。”

尽管人们不该假设男人有“义务”进行长时间勃起或性交，但是男人不乏用来控制射精的方法。

有些男人从自慰中学会：

“有时候我将高潮控制得太好了。自慰能让我清楚地意识到自己几乎就要发生不想要的高潮，我知道如何放松，让那种兴奋消退。我不会用任何人工辅助的方法来延长高潮之前的时刻，只是放松，停止强力的抽送，享受宁静的片刻，搂抱、亲吻或是躺在女人的下面。”

“我想我是在青春期自慰的时刻训练出来的。我的目的从来不只是射精了事，而是延长亢奋，享受勃起的感觉以及饥渴的全身。我可以完全控制自己，性交时我通常必须费点劲才能达到高潮和射精。抗拒高潮和沉浸在高潮中也会带来同样的乐趣。”

有些男士表示控制射精的方法就是在性交前自慰达到高潮：

“如果我在性交前自慰三四个小时，我就可以持续更长久的性交。”

“如果我在约会前自慰，就能延长性爱的缠绵，不会急速地射精。”

或是进入第二次的性交或高潮：

“结婚时我一直有这方面的困扰，不能在性交时维持勃起。早泄让她有机会说她已经尽了义务，然后房事就结束了。我很惊喜地发现在我现任性伴侣等待第二次插入时，我能够维持15～30分钟的勃起。现在我们正常的

程序是，如果在前一天我没有高潮，那么就用口交来达到高潮。大约10分钟后再来一次更多的刺激，接着插入，通常会令双方满意。”

有些男士使用软膏，但评价不见得是正面的：

“我过去经常会早泄。让我恨不得钻进地洞里，我真的不知道是什么原因，这等于是拒绝你的伴侣。我曾经使用药物成功地控制了情况。性交前大约一小时，涂一点点药膏在龟头四周，会使龟头不那么敏感，因而延长勃起。如果情绪、气氛也恰到好处的话，可以维持非常久。在性交前用肥皂和热水洗净，才不会有残余进入她体内。这办法颇为有效，不过如果性关系真的很好，就不需要药膏。”

“我使用一种粉红色的软膏，价格很便宜。据说涂了之后会麻痹阴茎，但我什么都感觉不到，因此就不再使用这类东西了。我相信自然的性行为。”

一种普通的方法是停止动作：

“我放慢动作，更自然地呼吸。”

“有经验的男人可以持续几个小时而不射精。在你正要射精时，不妨改变动作，减少施加在龟头上和其他‘引动高潮’部位的压力。”

或是找出较不刺激的姿势：

“我用来延缓高潮的方法是在女人身上抬高一点，放慢速度，同时少一点动作。姿势抬高的抽送会带给她阴蒂更好的刺激(她不会减弱亢奋)同时让我在做动作时，不再那么兴奋。这样的姿势和缓慢的动作会让她比较快达到高潮，而我比较慢完成。”

“我试着不要刺激龟头。深入的抽送会加强感觉，同时加快高潮，然而短促的抽送并不那么敏感。女人在上面时，我可以维持得最久。因为和我的抽送比起来，她进行了比较多的摩擦动作，为她带来愉悦，也可延长我的欢愉。”

“如果她摩擦我的阴茎轴，而不要刺激到龟头，我可以无止尽地进行下去，尤其女人在上面则更容易做到。这样的确会降低敏感度，勃起不会消失，但是我会发现很难射精。”

或是完全抽出体外：

“如果我想要继续性交5分钟以上，惟一有效的办法是抽出体外，然后集中注意力在她的躯体上，避免刺激到阴茎。这样通常能让我延缓高

潮，保持亢奋，然后我们可以继续性交。”

用“心智控制”来延迟高潮：

“这种感觉令人神魂颠倒，很难不达到高潮。怎么办呢?嗯，想想看用铲子清理粪坑是多么煞风景吧!”

然而一位男士陈述道：

“我试着用一些无聊的念头让自己的心神不要那么兴奋，但是这样会令我不安，似乎辜负了美好的情境，同时背叛了伴侣(即使用意良善)；再说这种方式也不会成功，因为女人在怀，很难不心荡神驰。”

有些男士表示，如果他们比较在乎对方，就会持续久一点：

“这似乎和我对她的感觉相关。如果延长久一点的感觉很舒服，那就一点也不困难。但是如果我有点漠不关心，我猜我的潜意识就不会让我尽心尽力，虽然我告诉自己应该如此。”

“几年以前，我有早泄的困扰。读了一些性爱指导手册，一点帮助也没有。后来我恋爱了，问题自然就消失。有时在关系不好时，老毛病又会发生。其他人也像这样吗?没人谈过这件事。”

太快的高潮毫无乐趣

“如果我没兴趣去爱那女人，就会很快射精。”

“通常在我发现那女人不怎么迷人时，我会很快射精。我担心如果现在不射精，就会没兴致了。”

但是其他男士感觉正好相反：

“如果我不是非常兴奋，我可以无限期地勃起。”

少数男士喜欢“捏挤技巧”：

“我放慢抽送的速度，非常非常的慢，想一些性交以外的事情，有时完全抽出体外几秒钟，用力捏紧龟头，然后再迅速插入，通常这样会延

缓高潮几分钟。”

“如果有人遇到太早射精的麻烦，有两种方法可以用来应付，其中一种是捏挤法，女孩子可以用这种技巧帮助男性。她将手圈住阴茎顶端，使用中指、食指和大拇指。把大拇指放在阴茎背后，在他觉得快要高潮时，她可以捏挤阴茎，这样就能阻止他射精。他的阴茎或许也会疲软，但是她可以帮助他再勃起。”

但是大部分男性不喜欢这种技巧：

“性交时如果我不想射精，我会放慢节奏，或是完全抽出，等一会儿(大约20秒)，直到那种感觉消退，再开始抽送。我很熟悉‘捏挤技巧’，但是我实在并不喜欢。对我来说，这太技术性了，让性爱变得过分机械。”

“不管是哪本性爱手册上提到的捏挤阴茎的方法对我都完全不管用。通常最好的对应方式就是暂停一会儿。”

“我们试过所谓的捏挤技巧，但是这个方法太煞风景，又太麻烦了，而且不会比光是停止动作带来更多延迟的效果。或许我们做得不对。”

有些男士故意收缩他们的肌肉：

“我收缩肌肉，可延迟射精的时间。”

“尽全力压住，好像在憋尿一样会有帮助于延迟高潮。”

“我收紧阴茎的肌肉。”

偶尔也会有人提到药物和酒精：

“对我而言，延迟高潮的最佳办法是在插入前喝大约三盎司的威士忌。我也可以用心智拖延一段时间，不过需要药品帮助。”

“我用药物和酒精来防止太快射精。如果我将腿紧紧靠在一起，让肛门四周的肌肉不那么紧张，会维持得久一点。”

“打吗啡。”

一位男士解释了饮食造成的差异：

“在相当偶然的情况下我解决了早泄的困扰。为了健康理由我改变了饮食习惯，同时开始不吃糖。大约6个月之后，我发现在性交时不要全神贯注于对方和自己的感觉上，就可延长时间。从此以后我毋须费什么力气就可以随心所欲。或许有别的因素在内，但是我将之归功于饮食。”

许多男士发现保险套会延缓他们的高潮：

“保险套很安全，而且可以帮助我控制高潮。保险套让龟头不会过度敏感。”

有些男人表示年纪大了也会改善：

“年纪越大，射精前勃起的时间越长。而且我相信我变得更有技巧了，可带给她更多的享受。”

“我的早泄曾经是一个大问题，折磨得我半死。但是我太太或是其他跟我一起的女人都不在意。我曾经以为自己性变态、同性恋，或者个性软弱。这个问题越来越无关紧要了，而且反讽得很，现在我已经能持久一些了。”

其他男士提到对性交和性爱发展出新的态度：

“很多次我在意犹未尽时就高潮了，我想关键在于我把性爱当做是到达高潮的过程，而不懂得享受性爱本身。现在我了解得更多，知道性就是爱抚，高潮只是性交中相当重要的表现而已。”

虽然我们以为男人想要延迟高潮只是为了讨好女人，有趣的是，男人却能经常在自慰时压制住高潮，以延长欢愉，同时获得更强烈的高潮：有些男人也可以避免射精，却仍有达到高潮的感觉，如此可以使他们拥有不止一次的高潮。

“在自慰时，我尽可能地延缓高潮，以便好好地享受亢奋的感觉。我蓄势到一触即发，然后停下来或者改变动作，直到高潮的感觉消退，然后再进行下一回合。这样更为刺激，我内心觉得十分舒畅，余韵犹存，最终的高潮会比射精的力道更强。”

“用自慰来延宕高潮真的刺激多了。我借着改变节奏或动作(捏挤、摩擦、抽搐、搔痒)来延缓高潮；或者在我发现自己即将陷入忘我之境时完全停下来，改变节奏及动作总是令人更加陶醉。”

“我可以延迟好一段时间，控制自如。通常我会停止爱抚，光用手指绕着阴茎摩挲，或是摇摆阴茎。这样我就可以蓄积更强的高峰能量。”

“延迟使得一切更加强烈。我会中断一会儿来延迟必然的高潮。太快的高潮毫无乐趣可言。”

不过，为了女性该有的高潮而必须延长性交的焦虑，也会严重干扰男人性交时的欢愉：

“在我们裸身以对之后，通常我会挑逗、爱抚她的全身，不断地亲吻她。我喜欢全神贯注在她的颈项、胸部、腰及大腿上(最后才碰触生殖器官)。在这个时候，但愿我有勇气尝试着幻想新奇、狂野的事物，例如用婴儿油按摩她全身，为了满足窥淫癖而欣赏她的肉体，为她洗澡，或只是跟她嬉戏。这个时候我也会相当紧张和焦虑。我觉得好像是运动员正常上场比赛一样，心里想着：‘今晚我的表现会如何?’就在我想她已经准备好的时候，通常我会趴在她身上，直到我认为她真的准备好了。这时我会插入她体内，进行性交。然后我会停留在她体内，直到我的阴茎软的，自己从她的阴道内滑出来。我从来不会在射精后抽出来，也无法想像有人会这样做。抽送时，我极尽温柔、舒缓，希望尽可能地深入及抽出，但是不会完全出来。通常在这段时期，对方会颤抖或突然开始有某种感觉，同时全身摇摆，好像我的动作正中下怀。所以我会努力不要更动一丝一毫，照这样继续做下去。然后她突然会变得僵硬或是失去所有的兴趣，好像我置她于不顾或搞砸了一般。这时我通常会试试别的或是将柔和的抽送改变为比较强力的抽送，或是加速，或是放慢，或是绕圈圈，或做点点什么‘将她拉回来’。喔，看过《海蒂性学报告：女人篇》之后，我明白我真的是搞砸了。男人以为女孩在高潮时会呻吟，但是《海蒂性学报告：女人篇》说女人通常在高潮时会僵直不动。由于无知，我以为她的僵硬是没兴趣，所以改变了我的技巧，而事实上她可能正要达到高潮，所以我的动作改变也许会破坏她的高潮。我想有很多男人因为无知搞得一团糟，所以让他们知道吧!请启蒙他们。”

好了 让它发生吧

有些男人正确地了解到，没有必要压住高潮，至少不必为了传统的理由：

“早泄不是我所在意的，很久很久以前，这就不是问题了。我们俩都知道我的高潮——射精——是我的责任，不管用什么方法射精，她都准备好接受，并且热切欢迎我的高潮。她永远知道，只要她想要更多，至少就能得到两三次以上的高潮，因为我有能力‘弯曲’我的阴茎，给予她更多的阴蒂刺激。我也不会用任何方法来压制或延迟高潮，因为没有必要，这

么美好的经验无论如何都不该压抑。”

“在我想要高潮时通常无法控制。我会先用舌头满足她，也可以忍住高潮久而不疲，每次都不一样。由于她已经从口交中得到高潮，通常在性交时我会缓缓地抽送直到自己达到高潮。”

“除了性交之外，既然还有各式各样的方法能让一个女人高潮，太快射精对我似乎没什么要紧。为什么不先用口交让她高潮，然后再性交呢?或者，如果你太快射精，何妨事后为她口交。就我个人来说，这一点并不重要。”

“古老的神话是你必须保持坚挺直到伴侣成功地获得阴道高潮。对于能够通过自慰在一两分钟内射精的人来说，这真是一项艰难的任务。我会试着分散思绪或采用不同的姿势，避免龟头受到太强的刺激。我也会尝试乳霜，那会使神经麻痹，好像去看牙医一样。但是如果她开始扭动、喘息，好像正处于高潮，这样的刺激总会让我不由自主地射精。现在我觉得这一切都是无济于事的。如果我想安度余生，我会认为用舌头或手指更好。”

还有少数男士可以控制不要太快高潮，但是等得太久反而无法射精!

“我常常压制得太久，以至于精疲力竭而无法射精。”

“我可以随自己的意思压抑高潮。然而等我准备好了，我得等待它发生。我可以勃起一个半小时以上。”

一位男士表示：

“多久才算持久——或许10分钟吧?不过可能会沦为无聊的动作和持久竞赛。我没有兴趣‘证明’自己的耐力。对许多男人来说，运动员式的较量颇为重要：他们可以跑多远，他们可以举多重，他们可以干多久。这只是大男人传统的一部分。”

大众媒体不断警告男性不要太早高潮，坚持这是大部分女人不能从性交中高潮的原因，因而让大部分男性觉得有义务尽可能延长性交时间，好让女人也有机会达到高潮。然而，高潮与否通常与性交时间无关。大部分女人不能只靠

性交就达到高潮，极少数能在性交中获得高潮的女人，也不是由于长时间抽送的关系，而是靠她们个人创造出来在性交时能获得阴蒂刺激的方法。

一旦男人身上背负了沉重的压力，早泄这个字眼就是负面的，暗示男人不论在什么时候高潮，都有可能太早了、不成熟、不受欢迎、或是不恰当。男人一直接受混淆的信息：一方面，人们告诉他勃起、亢奋、抽送到高潮，是非常阳刚的。另一方面，人们又说不要太快高潮。因为大部分男人在抽送时都会得到相当好的刺激，这两者说法是互相矛盾的。结果让大部分男人感觉隐约的不安、罪疚和不及格。

虽然延长性交本身会为男女双方带来欢愉，这样的内疚却不必要，重要的是做爱过程中女人的需求能得到实质的关注。性交时女人达到高潮的特殊需求，最好用双方同意的方式得到满足。男人背负着传统压力，必须在性交时维持长久的勃起和抽送，与此密切相关的是男人在性交中的角色是“给予”女人高潮。就像传统上男人被视为是经济的供应者，男人应该养家糊口或买房子，他也被赋予任务提供女人性满意。真正的男人应该让她达到高潮。

除了本身的角色压力，这种观念也常常让男人陷入困境，因为得到的情报——性交时的抽送会让女人高潮——是错误的。如此不啻置他于毫无防备的火线上，一旦女人得不到高潮时，他就怀疑自己的男性气概，同时也迫使女人必须假装高潮。结果这种不必要的压力反而疏远了男人与女人的关系，因为双方在无法符合期望时就会交相指责。

在回答：“如果女人由性交本身得不到高潮，你是否会觉得自己的性交技巧有问题或是不够敏锐?还是觉得自己不够男子汉”的问题时，一些男人坚持女人跟他们在一起时永远有高潮：

“你开玩笑吗?我从来没有听过伴侣抱怨。”

“我从不会让女人得不到高潮。”

“从来没有这个问题。”

“经验显示如果一个女人跟我在一起无法高潮，那她跟谁都不会有高潮。我为不少女人带来第一次的高潮。”

不过绝大部分男人明白，性交时女人通常没有高潮，而且觉得这是压力的来源。许多男人感觉错在于他们：

“如果任何事出了差错，都怪罪到我头上。女孩似乎永远只是躺在那儿表示：‘好了，让它发生吧。’我感觉到很大的表现压力，觉得一切都要仰仗我。”

“性交时对我最大的压力是延缓射精，并且刺激伴侣的正确部位，而她却不怎么出力。我觉得女人应该专注于享受刺激，像男人努力表现一样。如果女人不努力，而在失败时怪罪男人，男人就会心怀歉疚并逃避性行为，因为他认为他下次还会失败。”

我是不折不扣的男子汉

“性交时她得不到高潮会带给我内心极大的困扰，但是我不会沉溺其中。我曾经觉得不够男子汉，但是我们早就扬弃了这种幼稚心态。没有对或错的问题，这和当时的环境、情绪以及生理状况都有关连。”

“性交时如果她没有高潮，我的确会感到不足。这时我渴望有一根较大的阴茎，似乎这是再清楚不过的答案，然而她告诉我不是。我试着说服自己相信，不过总是又想到这上头去。”

“在这方面的无知和失败困扰了我前20年的婚姻生活，在我和妻子身上都留下了永久的伤痕。理智上，现在我们都比较理解了，但内心深处还有一大块溃烂的地方，或许永远愈合不了。”

“如果我不能取悦爱人或是给她高潮，我会感受到威胁，我和妻子在一起的性无能就是例子。不过现在我不会对自己的男性气概担忧，我已

经知道而且继续在学习。我是有价值的人，不需要靠征服来证明自己。我喜欢在床上分享，而不是表演。”

“女人没有高潮?我认为原因是她在性交时不想有高潮，否则就是因为我太快射精而无法高潮。我不会为此烦恼，不过，如果这种情况持续下去，我会担心。从我跟太太多年的经验，以及跟其他女人的经验里，还有从《海蒂性学报告：女人篇》当中，我知道女人性交时不一定要有狂野的高潮才能获得欢愉。只要做爱时男人能够很快乐，不需要每10分钟射门一次，或是让他们的命根子翘得硬邦邦的。毕竟男子气概还有其他的意义，例如温柔、正直、殷勤等。对男人或女人来说，高潮并不是一切，它的确很美味，好比上等牛肉也很美味，但我并不是每天吃。”

“我一直认为如果女人没有高潮就是男人的错。这并不是说他不够男子汉，而是指他太大男人了。我想如果男人真的关心对方，而她也能信任他，那么她就会比较容易高潮。”

“我会担心自己不够敏感。通常我太自私了，只急着让自己的老二舒服。”

“因为我正遭遇不能持久的难题，我相当理解‘要表现’的压力。女人没有高潮令我自责。但是我已试过一切办法，现在还能怎么样呢?”

“并不是我不够男子汉，而是做得不对。我觉得我应该多做点什么，例如较长的前戏。”

但是有不少男士强烈反对问题本身使用了“够男子汉”的措词：

“这个问题带有成见。”

“有时我觉得没有给予对方所需要的，或者她并没有尽兴，但是跟够不够男子汉无关!如果她喜欢，我可以继续下去让她拥有多次高潮，直到受不了为止。”

“我不会将男子气概等同于制造女人高潮的任何能力!”

有些男人感觉性交时女人如果没有高潮，是因为他们的阴茎太小了：

“我曾经担心我是否有让她高潮的能力，因为我的阴茎很小。我以为它再大一点，就会使她更容易达到高潮。现在我才知道这跟阴茎无关。”

“如果女人不能从性交本身得到高潮，我会觉得自己不及格。我的阴茎比我所期望的还小，这让我觉得不够男子汉。”

“如果女人相信她不能高潮是因为我的阴茎太小，或是我的体毛不够密，那就太遗憾了。因为我天生如此，而且我也没办法改变。她最好到别的地方寻找她想要的。”

令人高兴的是，阴茎尺寸与女人在性交时是否有高潮没什么关系。然而不幸的是，许多男人仍然持这种错误观念。在回答“你认为你的性器官漂亮吗?你认为你的阴茎大小合宜吗”的问题时，有些男士仍然基于这个理由而希望他们的阴茎可以大一点：

“有时候在我真正达到亢奋时，我会希望勃起的阴茎大一点、持久一点，而且粗一点。”

“在一起淋浴而没有勃起时，我的阴茎似乎比别人小，不过根据我在医学书籍上读到的，勃起时似乎尚合乎标准。我不担心它的大小，但是如果我知道大一点会让女人更满足的话，我当然会希望它大一点，好让她开心。”

通常男人会觉得如果女人没有从性交中获得高潮，可能是他们的错，因为他们不够敏感：

“我已接受足够的开导，知道或许我什么地方做错了。或许我不够体贴，或许我没有做她喜欢的事却做了她不喜欢的。”

“我的表现没问题，只要我保持敏感，不要太粗鲁或莽撞。”

另一方面，有些男性不会怪罪自己，不过还是相信正常的女人应该从性交中得到高潮。如果她没有，他们觉得这是女人的错，不该怪罪自己：

“这是她的错，我是不折不扣的男子汉。”

“该怪女人心里不知道在想些什么。”

“她不够女性化。”

“自己的高潮自己负责，我在上床时可从来没有宣称自己是完美的。”

“没有什么好责备的，或许她太累了，或是有烦恼。”

“如果她自己无意于此，根本不可能达到高潮。”

“大致说来，是她不够女性化。”

“如果我发现她没有高潮，我不觉得自己有什么不对的地方。我第一个念头是她性冷淡。”

“这是她的责任。”

“如果我犯了明显的错误，我就该负责。不过如果她不想要达到高潮，全世界的浓情蜜意都发挥不了作用。”

无法从性交中得到高潮

“我一点问题都没有，那是她的责任。”

“我相信如果有些女人能够达到高潮，那么所有女人都应该办得到。如果她不能从性交中获得高潮，我们彼此都该负责。”

“我会认为这是她的错。她的生理构造让她得不到足够的阴蒂刺激。或者是她心理上的问题，也可能是因为我们缺乏沟通，不知道如何在性交中让她达到高潮。不过，如果没有一样行得通，那就是她的错。”

“或许她想要做爱，但是心里有其他的事。如果原因在此，那么这是她的事。我或许可以帮助她，不过根本上还是她的问题。”

“这是我得到高潮的方式，她应该也可以。”

“只有通过心灵的力量让自己享受高潮。”

“我相信我们都该为自己的高潮负责，如果我们需要对方的帮助，就应该启齿。”当然，社会对性的定义基本上只指性交，往往将阴蒂刺激所达到的高潮排除在外，迫使许多女性必须频频“开口求助”。男人就不

会有这种困扰。因为男女双方都认为性交是性的一部分，而女人没有权利在性交时撤退，直到男人得到高潮。另一方面，男人觉得可以自由地中断阴蒂刺激。

“如果我的伴侣没有高潮，我会质疑自己的表现，但是我也会质疑她的心灵状态，我不会质疑自己的男性气概。”

“通常我认为这是她的问题，不过我也知道我很容易早泄，应该小心一点。”

“或许她原本就无法从性交中得到高潮。”

这种必须由性交中达到高潮的压力对女人非常沉重，往往导致假装高潮。事实上，虽然男人表示他们不觉得内疚，但听起来却有自我辩驳的味道。期望女人单纯由阴茎在阴道里面摩擦而达到高潮的目标，已经带给男女双方不适当的压力，致使彼此容易受伤害与防卫过当，造成敌对的局面。

一些男人清楚地将焦点集中在他们不舒服的情绪上，尤其当他们通常有高潮，而女人却没有：

“如果她没有高潮，我通常都会有点失望。我知道设定目标的性对双方都很辛苦，但却很难排除或忘掉，尤其在你知道你的伴侣想要从你身上获得慰藉时。我常常得到的反应是‘你先来，亲爱的，我太累了。’或是‘我没办法’等等。这常常让我不安，好像我在利用她。我往往会说：‘没关系，我也可以等。’然后就中断性交。如果她真的很兴奋，或许我们可以尽情享受‘无目标’的性嬉戏。但是通常在她说上述的话时，意思是：‘我不怎么亢奋，而且也兴奋不起来，你自己来吧!’”

“除非我觉得能够为伴侣带来些许满足，否则宁可戒欲。”

“我有这方面的困扰……如果她只是顺应我，并不想要性，我宁可自慰……如果她希望献身给我，因为她在乎我，那么我能够理解，这样也能满足她的需求。因此我会尽情享受，因为她是那么在乎我。”

“我曾经担心自己缺乏经验，会减少她可能的乐趣，但是在发现一般男人表现得极为沉闷时，我开始自以为是地修饰技巧。和别人相比，我觉得我的技巧相当出色。我变得成熟了一点，不需太多花样，只要有

深厚的情感，这样就够好了。对方达不到高潮的关键因素非我所能操控。我称得上是男子汉，但是我经常碰到的情况是，和我上床的女人已经受伤太深，没有办法和我玩男女游戏。所以我们就扮演‘老兵’，互相包扎对方的伤口。”

其他男士表示如果这次没有出现高潮，并不是谁的错：

“我不是最棒的，但也不是最差的。我的态度是下一次会更好，她的态度也是如此。”

“如果我的伴侣没有高潮，并不会让我觉得做错了什么，只不过这一次有某种原因让她不想达到高潮。”

“有一次我真的觉得这是我的错，但是交谈之后，我知道我已经恪尽一切努力，如果她没有高潮，我也不会担忧了。”

虽然某些答案暗示着有时候对方并不想要达到高潮，大部分这类回答似乎掩饰了真实情况，即这些女人几乎从来没有得到过高潮。当然，直接面对问题是比较好的，即使愤怒也好，这样才能真正了解问题所在。事实上，面对这个

问题最具启发性的反应是，许多男人根本不回答或者用含糊的语气回答，结果答案变得暧昧不明而且毫无意义，再度显示美国文化加诸男人应该在性交时用阴茎“让女人高潮”的沉重压力。

举例来说：

“我以前不太了解女人从性中能得到什么，我知道这不像我在高潮时的感觉。随着时间过去，我变聪明了些，了解到至少一半的问题出在我身上，因为我有毒瘾。”

为什么情况会改善?

“不同的人需要不同的方法，我必须掌握释放出女人热情的钥匙，而且要花时间学会如何正确地和女人做爱。”

“当我在女人身上展开我的性教育历程时，如果对方没有高潮，我会觉得失望和迷惑，但现在我认为获得亲密感更为重要。”

男人是否总是期望得到高潮，如果有落差，他在乎吗?

“要视情境而定。我永远在努力改善技巧，但是我不会觉得有什么不对劲，因为我认定有些女人总是无法从性交中得到高潮。她们需要前戏。”

口交其实很有趣

令人不安的是，有不少男性已经知道大部分女人不会因为性交而高潮，却将它误解为：既然无论如何女人都“不可能”有高潮，以后他们不必再关心这个问题了不少男性表示，他们从《海蒂性学报告：女人篇》中“学到”这点时，松了一口气——而且深感挫折。因为该书的重点之一就是要说明只要有足够的刺激，通常是阴蒂刺激，大部分女人多么容易享受高潮。性应该重新定义(或不要定义)，避免将重点完全摆在性交上，而应该包括更多女人需要的刺激。!他们不再尝试学习让女人如何获得高潮，或是去了解男女不同的需要意味着性关系的重新定义。

“如果我没有带给女人高潮，我不觉得自己有什么不对劲。男人比女人容易得到满足，而且我知道每一次男人性交时，女人不一定都有高潮。不过我比较喜欢带给她高潮，那是我的希望，然而并不是每次都能成功。”

“我觉得在我的婚姻里，我的表现不尽如人意，因为她没有获得高潮，我很痛苦，失去了很多乐趣，让我内疚而不舒服。但是现在我知道女人的高潮大部分得靠她自己，包括她自己的回应、身体、心灵，以及双方的情感。”

有些男人已经知道，许多女人不会纯粹靠抽送而达到高潮，倒是用其他方法很容易达到高潮。而且开始发现这项资讯带给他们的好处，试着运用在做爱过程中：

“读过《海蒂性学报告：女人篇》后，我对女人与性交的想法都有了改变，也证明了我太太比她自认为的正常多了。女人需要阴蒂刺激，真令人难以置信，我们经过一番长谈，她让我相信大部分女人会得到快感。我们结婚以来就会进行阴蒂刺激，我一直很热中于这样的前戏，所以并不会改变现状。我很惊讶地发现到这么多女人对阴蒂刺激的感觉。”

“我太太很少从阴茎的刺激中得到高潮。我以前会为此难过，但是现在我自诩能用其他方法让她销魂。我喜爱口交，既懂得享受又颇为得意我的手指工夫。”

“如果女人没有从性交中获得高潮，我不认为有什么不对劲。我会问她是否有其他可以让她开心的方法，是否我持续得够久，是否她希望我爱抚某个特定地方，是否我进行得太快。首先我会承认，如果由我来尝试找出令她舒服的方式，可能会失败。所以我告诉她，直接告诉我怎样做才会觉舒服。这种方式很有效。”

“性交时用手刺激阴蒂曾经让我感到不自然，不过现在我了解到这样的需要，甚至会好好享受。我会关心她有没有高潮，给她快乐也会满足我内心的欲望。通常她会用这种方式达到高潮，但偶尔不必用任何手的刺激也会达到高潮。”

“最近我开始觉得双方应该一起努力。谁说性交是惟一(或最好)使女人亢奋的方式?我现在的爱人只有使用按摩器才能达到高潮，我们试着让它成为做爱过程中不可缺少的一部分。”

“多年来，如果伴侣性交时没有高潮，我会认为这是我的错，而且我现在肯定某些例子的确如此，因为我过去比较无知。我也觉得我的阴茎不够长、不够粗。但是在读过一些书籍和文章，并且和女人讨论过后，我不再觉得是我的错了。现在我的妻子似乎已经接受她不能在性交时获得高潮的事实了。”

“如果女人在性交时没有达到高潮，不会让我苦恼，因为大部分的姿势都无法让阴茎接触到阴蒂而带来高潮。这没什么关系，尤其是如果还有其他方式能让她达到高潮，而她也不会感觉失望的话。如果一个女人不曾有过高潮，表示我们之间缺少了什么，这就困扰我了。”

“在我最近得到所有的性知识之前，我实在像个禽兽。幸运的是，在此之前，我们已经发现了阴蒂，有时以此感到慰藉。多年以来，我并不了解她无法像我一样享受性交的快乐。后来，我定下计划，好好学习，研读很多出版物。我想没有人比我更热切地想要去取悦对方了，我是改过迁善的差劲爱人!相信我，收获非常惊人的。”

“我认为男人身上背负了许多要求，我们的阴茎似乎不是创造女性高潮的惟一正确工具，在短时间内达到高潮的能力为我带来了麻烦。大多

数女人并不是真的和我们一样享受到了性交的乐趣……如果有人愿意轻松、友善地表达出来，我不会反对用嘴巴、手指或按摩器让伴侣达到高潮。偶尔轮流‘自私’一下也很有趣，例如先以男性的方式做爱，稍后或第二天，再以女性的方式进行。”

希望越来越多的男性能明白，男人承受这样的压力既不幸也没必要。男人对于性交(阴茎进入阴道中)之外的阴蒂刺激有什么感受，会在下一章中详细地加以讨论。

虽然刻板印象让我们相信，男人在性交时会得到最强烈的高潮，但对许多男人来说，这是不正确的。

大部分男人最喜欢享受性交时的高潮，但在回答“你是否在口交、自慰、性交或其他性活动中得到最强烈的高潮?你觉得哪一种方式最有趣”的问题时，大部分男性认为通常是在自慰时得到的高潮最强烈，因为他们能够准确地给予自己所需要的刺激：

“口交很有趣，性交在许多方面都有收获。然而最强烈的高潮仍然是来自于自慰，因为你能完全控制自己，而且在这个时候最能充分幻想。”

最棒的高潮来自自慰

“我最棒的高潮来自自慰，性交紧随其后。这是因为我需要精致的技巧，而大部分女人都缺乏这个耐心、技巧或兴趣。”

“自慰时的快乐比较强烈，因为我更专注于自己的欢愉，小小的刺激就能牵动我。我最棒的高潮一向是私底下得到的。”

“自慰时可以选择不同的愉悦方式，你可以发明技巧，享受所有美妙的感觉。性交时你会射精，进出阴道时，龟头会受到刺激。但是自慰时，你可以用很多不同的方式抓住老二，给予不同的压力，你可以用手滑动龟头得到某种快感，或者你可以移动覆盖在龟头上的表皮，得到另一种快感。自慰让我有机会享受在性交时错过的快感，带来最神奇的高潮。”

“自慰时的刺激更直接，而且自慰时可以幻想。事实上阴道没有带给我很大的刺激。自慰时，我也不必担心要满足她。我也喜欢插入阴道的瞬间，但是就是缺乏足够的摩擦，或许是因为我太习惯自慰了。”这段

陈述有点类似女人的恐惧，她们怀疑在性交中无法达到高潮是因为过度的自慰。

“我有两种截然不同的高潮，一种是借助阴茎和阴道的性交，另一种是靠自慰。我感觉乳头、大腿内侧以及脚底的快感比较强烈。而且整个过程中都能充分享受，不像在抽送过程中，只能短暂享受，很快就被阴茎的快感淹没了。高潮的感觉会遍及全身，不那么剧烈，感到一种由性器官向外扩散的怡人、奇妙的恍惚。”

“我想要区分我在自慰时感受到的高潮和阴道性交时得到的高潮。在自慰时，我通常会有非常强烈的高潮。同时在我终于想要射精的高潮时，我会有几次小高潮(收缩的高潮，但是没有射精)。在阴道性交时，我很难得有这样的小高潮。我没有办法这么精准地控制。再者，如果是自慰，我可以感觉到所有相关器官(前列腺、尿道，)都会收缩。包括阴茎本身，我也能够感觉得到。高潮时，好像是有什么东西由体内涌出，感觉非常舒服。有时候在自慰获得非常强烈的高潮时，好像有一根天鹅绒穿过我的身体和阴茎一般。”

但是那些表示自慰而来的高潮在生理上感受最强烈的男人也常常指出，他们由性交中得到较多的欢愉：

“我最激烈的高潮来自自慰，因为我能用足够的力气来刺激特定的部位。然而最令人满足的高潮是在我造福爱人之后，彼此分享的高潮。”

“自慰既刺激又快乐，更方便的是，我可以根据经验来调适自己，但是比不上性交的温暖和满足。”

极少数男性表示，他们在性交时会获得最强烈的高潮：

“当然，我和女人性交时获得的高潮最强烈。我发现最愉快的活动是我的女伴和我待在黑暗的室内，躺在柔软的床上，探索对方的身体，由口交进行到手指性交，什么都来，最后才是性交，采取后交姿势是我在她上面。”

“如果女人也觉得享受的话，通过吸吮我能得到最强烈的高潮。而圆满性交的高潮最棒，尤其是在我渴望这个女人的时候。”

许多男人一方面能从性交中得到极大的乐趣，一方面又念念不忘性交时要带给女人欢愉，结果却影响了自己的高潮：［华夏网?电子书下载乐园—Ｗww.Ｑisuu.Ｃom］

“我比较喜欢口交的高潮，因为性交时我一心一意要让她达到高潮，结果自己很少有高潮。口交时，我毋须关心她的高潮，如果她也能轻松自在地进行口交，我就能享受美妙的高潮。”

“口交和性交时我都有很不错的高潮，但是专心和感觉的程度不同。口交时，所有的注意力完全集中在我的欢愉上(对她口交则相反)，我比较能感觉自己的狂喜。性交时，我会察觉太太的热切和升高的激情，只要我有能力，便会创造出双方都喜欢而且满足的巅峰经验。”

最后，有些男士表示如果他们在性交时保持被动，而且专注在自己身上，通常也能获得像自慰时一样强烈的高潮：

“在我专注于自己的高潮时，一定很棒。性交时如果我在下位，能够专注在自己身上，我的高潮在生理上和自慰时一样强烈，甚至更好，因为我接受得到她表达出来的情感。”

“最奇妙的高潮，融合了心理上的兴奋和性交时全身的解脱，以及自慰时性器官的知觉。我一动也不动，由我太太利用阴道内肌肉收缩来按摩我的阴茎以引发高潮。”

我们认为性交时男人会自动达到高潮，但是更仔细地思考，为什么男人在性交时会达到高潮?是不是来自“进出抽送”的动作，与传统定义的性交一致?或是来自阴茎顶端和阴道内壁的摩擦?或是在抽送过程中，阴茎顶端或底部受到阴道开口的刺激?或是借助于性幻想?

不同的男人有不同的答案：

“我猜因为我经常自慰，已经习惯相当大的力量压迫阴茎，如果对方不太能控制阴道肌肉，或者是遇到松垮阴道，我就很难达到高潮。和情妇在一起我就不需要性幻想，只有跟妻子时才会这样。我通常会幻想在上班时我想要触摸的臂部，或是两个女人同时对我口交等等。”

“对我来说最好的刺激是用阴囊和睾丸拍击女人的鼠蹊部，那是最令她亢奋的地方。我在上面的时候比较容易，因为阴囊和睾丸本身也有重

量。”

“通常我必须动个不停，才能感觉阴道口对包皮的压迫。收紧我的腿部肌肉也会有所助益。”

达到高潮的良好刺激

大部分男人表示，虽然阴道通常无法自动提供适当的刺激。但是阴道的开口和进出的动作，的确提供了达到高潮的良好刺激：

“我所能描述的最明显感觉是在后面的阶段，在阴道比较深的部位会产生持久的起伏。接近开口的部位却好像是紧箍的环扣一般拉住我的阴茎，让我想要深入，去感觉完全深入时的束缚感。一旦失去接触时，我就会立刻再插入，因为让阴茎最敏感的部位(龟头附近)在那紧箍环中前后滑动的感觉太美妙了。”

“女人的阴道感觉起来温暖、平滑，而且有时非常舒适，但是除了开口的部位，不一定都会带给我阴茎快感。如果我快速地抽送，可以感觉到阴道壁牵扯着阴茎的表皮。但是为了让顶

端感受到更多的刺激，每一次我都必须将阴茎完全抽出来。”

“大部分的阴道只有在阴唇周围才会让人产生快感，如果我抽送时朝向两边，也能带来一些感觉。对于某些阴道，我在抽送时可以感觉到内壁，或者感觉它的尽头顶着阴茎顶端。阴道的柔软以及阴茎在里面所感受得到的爱抚特别令人愉悦。”

“带给我爱人高潮的动作虽然会让我兴奋，却和高潮的动作不同。我的爱人喜欢我深入她里面，这样她可以用阴蒂摩擦我的耻骨和腹部。我发现这样的动作从带给对方幸福的角度来看，令人非常愉快。我也发现如此便能保持长时间的勃起，让爱人得到最多的刺激。但是在我想要高潮时，我必须抽送。”

“阴道开口像是缩紧的护套将我环抱在内，摩擦这个紧缩的部位常常会带来高潮。通常是接近开口的刺激延续得最久。深深的插入比较宁静、舒服，也比较温柔。再深入一点，配合舒缓的动作，也会让我冷静下来，延缓高潮的来临。”

许多男人在描述阴道内的感觉时表示，他们无法用阴茎确实地感觉到阴道：

“阴道仿佛液体般包围着我的阴茎，但是我真的感觉不到明显的压力。好像是在很深很深的水里，四面八方感受到水的恒常压力，这些压力没有集中点。不过，在进出时我的确感觉到阴道口上下滑过我的阴茎时，会有显著、紧迫的压力，像是一个圆箍或环套。”

“阴茎相当不敏感。刚进入的部位压力尤其明显，而且在第一次插入时，随着阴茎逐渐被包围，我感受到美妙与温暖。而在温度平衡后，如果足够润滑的话，只会变成滑动的感觉，如果润滑不足就令人不舒服了……有时她的阴道扩张得太大，我必须改变抽送的角度，重新感受刺激。”

大部分男士用充满情感的字眼描述阴道，而不详细描述生理快感：

“那是温暖、润滑的压迫，带来安全感，使我的血液加速循环到阴茎。阴唇感觉柔软而丰富，阴道的表面像乳液，温暖而包容，我感觉到它的深邃。阴道的温度和环抱是最重要的。”

“对我来说，阴道永远是深邃、美妙、温暖、湿润、神奇而亲密的。”

然而有一些男士表示阴道带来的生理感觉是对阴茎非常好的刺激：

“全世界没有比得上阴茎包在紧密的阴道中更美妙的感觉了，绝对是笔墨难以形容的。好像每一寸阴茎都得到最为体贴、细腻的照顾，怪物般的舌头环绕着我的阴茎，在我移动时，施以挤压和吸吮。”

“世界上没有任何感觉比得上女人的阴道包住阴茎的感受，充满肉欲的蛊惑。好像是成千上万湿润的细小折曲，形成无数变化多端的隧道，给予阴茎每一寸肌肤恰到好处的爱抚。在我移动时，阴道表层似乎也随着阴茎轻轻移动。然后逐渐增强刺激，阴道上半部越来越扩张，而下半部变得比较滑溜和结实，因此我感觉好像是插入不可思议的天鹅绒扣环里，然后进到无限的太虚。”

有些男人感觉不佳：

“就我目前所知，阴道感觉起来就像把你的小鸟放在两条湿毛巾中间。”

一位男士反对这样的问题：

“我感觉的并不是阴道，我是在感受进入另一个人的体内。”

传统定义的性交是指男人居于上位，在阴道内抽送直到高潮为止。但是性交并不一定要以抽送为主要活动，虽然抽送可以是愉悦的一部分。事实上，抽送可能不是一般人所认定的“本能”，对许多男人而言，在生理上也不见得那么有效，可以得到像自慰时用手上下移动所提供的规律刺激。换句话说，既然大部分男人在自慰时并没有，或是仅有抽送动作，就不能推论男人的性冲动或男性荷尔蒙会导致男人“骑在女人身上抽送”。事实上，在那些极少数借助性交能够达到高潮的女性中，在努力达到高潮时，大都不喜欢进出的动作，只希望互相贴紧(阴茎在阴道内)，如此阴蒂才能得到需要的持续刺激。

在提到高潮的男性中，大部分都表示男性高潮需要抽送动作：

“在阴道内抽送，这是惟一的方法!除非女人在上位，你被动地躺着。但是阴茎必须在阴道内移动，或者说与阴道发生关系，否则就不是性交了!”

但是有一些男士表示抽送是不必要的：

“我一直有这样的印象，为了让女人舒服，我必须像个疯子一样抽送半小时。如果我能不停地做两小时那就更好了，这就是我的目标。有时候我不断地抽送，感觉可以一整夜搞下去。我曾经体验过的最美妙高潮只花了大约9秒钟的抽送动作，其实并不是抽送，倒像是在她阴道内紧紧压迫，在长久的搂抱和亲吻之后带来的高潮。一切是那么合宜，那么自然，在那个时刻，我的阴茎就该在她的阴道内。在相互交流、特别激情时刻已经消失的时候，你才会去抽送。”

享受到双重的亲热快感

一些男士抱着错误观念，以为抽送是让女人高潮最好、最有效的方法：

“我觉得好像在刺激她的阴蒂。”

“这是让大多数女人高潮的最佳途径。”

其他人形容这是“雄赳赳、气昂昂”的动作：

“感觉很棒。这件事情由我来发号施令。”

一些男人声明他们比较喜欢温柔或缓慢的旋转，而不是抽送：

“我想正是插入和抽送的动作赋予阴道性交征服和虐待的意味，以及控制和占有的那类陈词滥调。”

“有时用力抽送所带来的控制意味，甚至是暴力，总是令人无法抗拒。通常我比较喜欢深入、温柔和文雅的动作。”

“我从来不喜欢抽送，我喜欢让阴茎沉浸在里面，直到骚动或抽送不由自主地来临，这样更舒服。在我能够光是插入、浸淫其中，并且让情绪慢慢增强时，我对性交的感觉比较好。我不喜欢快速进入，然后开始工作，这样就得不到丝毫快感了。”

“我不喜欢变成一台钻孔机，喜欢舒缓、梦幻般的动作。”

不过有一位男士总结说：

“过去我一直是小心翼翼、踌躇不前，因为我以为这样一定很痛。后来我发现许多女人似乎都很喜欢被‘干’，喜欢由我来冲锋‘征服’她们。所以目前大部分做爱的时候，我会采取这样的姿势，让自己占上风而且用力‘抽送’，并陶醉其中。如果做爱过程中弥漫着体恤与亲爱的气氛，这样做似乎能成功。这种做法与我对性角色解放的观点相抵触，但是我不认为这一切只是幻想。事实上，做爱过程越平等，越能够彼此分享。或许是因为这些角色已经通过文化深植在我们内心，彼此越能互相信任，越容易享受性爱，不会丧失信任，也不会固执不变。”

一般说来，抽送本身并无性别歧视的色彩，而是有些男人带着性别歧视的意味使用抽送动作，用以证明男性气概，而且期望女性自动达到高潮。如果抽送是性交中共同享受的一部分，同时女人有真正的自由可以控制一段时间，做自己想要的动作等等，那么抽送就不是性别歧

视。抽送本身无所谓好坏，然而，就像性交一样，抽送也是属于被美化的刻板印象。

稍微多过半数的男士回答，他们比较喜欢传统上男性在上位的姿势：

“就在不久以前，我喜欢感觉被动，宁可让女人在我上面。我相信在底下我能够延长勃起。不过我现在我比较喜欢在上面。为什么?原因很多。如果对方真的很投入，看到她欢愉的样子，领略征服的力量，以及看到她享受被征服的快感，真是莫大的喜悦。不管‘征服’这个字眼带有什么样的涵义，我觉得两个人其实是一样主动的。”

“我喜欢的姿势是我可以用最舒服的方式来抽送阴茎——居于上位。”

“上面。因为我比较能控制，而且显得更加威风。”

“在高潮时我比较喜欢在上面。这种姿势让我最能控制阴茎，控制它的活动及快感。”

“在上面，我不觉得其他方式是自然的。”

“我一直都是在上面，大部分由我来动作。”

不过令人吃惊的是，有35%的男性比较喜欢在下面：

“她坐在我上面，我喜欢看到她坐在我老二上面自慰的样子。此外，在下面的我通常是接受者——令人非常愉快的位置。”

“我喜欢在下面，这样便解除了我必须为她做什么的明显责任。她也会比较投入，而且能够更适当地回应自身的生理感受。如果我在上面，我会不停地猜疑，我做的是不是她想要的。我在下面的时候，完全由她来做动作。我喜欢。”

“我比较喜欢在下面。有几种理由，其中之一，在上面时我的高潮来得太快了，互相摩擦的感觉也不一样。再者，在上面时，我觉得好像要把伴侣压扁了，必须用手撑住部分的重量，因此较难放松和享受。”

“如果我在下面，大部分由她来动，她会非常投入而且兴奋，我认为这样对彼此最好。”

“我不喜欢在上面有几个理由。首先，我必须抽送。我发现以这种姿势抽送很容易让人分神，既辛苦又劳累，很少达到高潮。第二，我确定我的爱人并不是真的喜欢这个姿势，只是因为她以为这是我最享受的方式才接受的。好长一段时间我以为自己不正常，因为社会期待男人在上面，但我并不喜欢。”

“我比较喜欢在底下，因为在底下我有比较美妙的高潮。”

“在下面比较不激烈，进展比较舒缓，可以带来更加满足的高潮。”

当然，大部分男士喜欢所有的姿势：

“我们喜欢采用不同的姿势来顺应我们的奇想。我们喜欢面对同样方向躺着，让阴茎从背后进入。但是如果经过长时间千奇百怪的爱情游戏后，我们喜欢坐在椅子上，她跨坐在我身上，或者面对着我，或者背对我。还有我躺着，她骑在我身上，不停地动，费劲地转来转去，这样可以保存我的力气。有时候她站着，靠在椅子上，我从后面进入，抽送的同时，捏挤她的乳房。最激情的征服姿势是：她高跪着，我从后面进入，在高潮时，她将手臂伸到背后，我抓住她的手腕，逼迫她，好像我在强暴她，而她无力反抗，这对我们两人都很刺激。或是她躺着，臀部用两个枕头垫高，我进入她体内，她用脚扣住我的脖子，用脚爱抚我，我则亲吻她的脚跟和脚趾。享受阴茎的搏动，我们很容易亲吻到对方的任何部位，享受到双重的亲热快感。”

所以偶尔他们会假装高潮

一位男士提到腿部的姿势：

“我在《海蒂性学报告：女人篇》上读到有好多女人只有在双腿紧紧并拢时才能高潮，我觉得很有意思。我自己只有在双腿张得大大时才能高潮。如果其他男人和女人也有这种情况，那么传统的性交姿势，女人双腿分开，男人双腿紧并，正好和最令人性满足的腿姿势相反。”

男人很少提到在自慰时会发生困难，然而，在和伴侣做爱时却会遭遇到。他们提出的基本原因是缺乏情感的投入，有时是女方，有时是男人自己同样，极少女人在自慰时有高潮困难，问题常常是发生在和伴侣做爱时。然而，有极少数男性有器官上的毛病，应该接受医学治疗。：

“有时在我心不在焉时，便无法有高潮。如果没有真正的投入，而想达到预期的表现，就会有困难。”

“有时候我很难达到高潮，大部分是在我心神游移，或是对方漠然地躺在那里的时候。在这些时候，阴茎会开始疲软，兴奋也消失了。”

“在我太太不需要我的时候，我感觉她只在‘等时间过去’。”

有些男人在性交时感到必须高潮的巨大压力，所以偶尔他们会假装高潮：

“我曾经好几次假装高潮，主要是因为对方非常可人，是我真正喜欢的对象。她已经有两三次高潮，而我觉得如果她知道我没有高潮的话，她会失望，所以我就假装。我借着深度抽送，而且越来越快速，让她相信射精了，然后我用那个姿势抱着她，我的阴茎仍留在她体内，直到阴茎慢慢软下来。”

“在早泄时我会假装高潮，我会继续在半硬的状态下抽送，终至勃起完全消失。高潮后我仍然继续，是为了证明我自己看起来比真实的情况持久一点。”

“有时在性交时，如果进去不久就射精了，我试着不管它，继续动作一会儿，然后表现出自己好像高潮的样子。”

有些男人表示，他们假装高潮来让伴侣兴奋

，或是“让她们高潮”令人怀疑这会是女人达到高潮所需要的刺激吗?事实上许多女人在男人高潮后假装高潮，为了“让男人感觉比较舒服”。：

“我假装高潮来协助伴侣高潮。”

“有些女人只有在我高潮后才会高潮，为了让她们更常高潮，有时我会假装高潮。”

“在我已经高潮而伴侣尚未高潮时，我会假装高潮。如果她正在高潮，我也会佯装一下，以加强她的高潮。”

有些男人表示在他们感觉无趣无法高潮时，就会做出伪装：

“在我厌烦眼前的事，希望停止、让一切结束时，我会假装高潮。”

“在我对伴侣没兴趣时，我就像女人一样假装高潮，表现得充满感情。”

“我跟一位我根本不想要的女人在一起时，我会假装高潮。这些女人反正对性爱一无所知，所以毋需用任何特殊技巧来假装。跟一位真正有感情的女人在一起，我将永远不会也不需要假装。这只是用来快速终止难堪场面的好办法。”

大部分男性仍将性定义为性交，认为性交是男性性行为的最高表现，毫无疑问，传统的性模式绝对是最普通的性形式：前戏，接着性交，男性在阴道内高潮后结束。以下是一些非常典型的描述，不管这些答复表面上有多么不同，都包含了基本程序：

“我太太不喜欢我所喜欢的做爱方式。我喜欢这样和女人做爱：首先我要好好冲个澡，刷刷牙，再抹上乳液和古龙水，然后上床。将她全身每一个部位从头到尾亲吻、舔舐抚弄一

番，然后开始口交，直到她感觉舒服和亢奋，再开始性交。我认为每个男人都应该会用我的方式和他的爱侣做爱。”

“我喜欢相当长的前戏，我喜欢罗曼蒂克的环境：烛光、音乐、美酒。最重要的是我从来不会猴急。如果女人不想要性，任何逼迫或催促也改变不了她的心意，做爱会成为愚蠢的行为。那么我们就只是脱掉衣服、上床、游戏相当长的时间，然后我翻上去开始性交。”

“我做爱模式如下：遇到一位愿意跟我上床的女孩时，我带她到我的工作室，或任何地方，然后我请她喝点饮料(不含酒精)。此时我播放柔美的拉丁音乐，我称之为热带火焰。我们紧紧搂着跳舞，她扭动屁股，摇摆身体。我吻她的唇，尤其是奶头、胸部、腹部，爱抚她的大腿。这时，她开始一件一件脱衣服，等到我们都脱光了以后，我亲吻她的阴道，吸吮它，伸出我的舌头，慢慢戏弄她的阴蒂，这时她开始呻吟，要求我将阴茎插入她美丽的阴道内。几分钟后，我们都有了美妙的高潮以及射精，事后稍微休息一下，再为下一回合准备。”

“大部分一开始都是缠绵悱恻的亲吻，然后我抚摸她的胸部和大腿，一边亲吻她的脸、眼睛、嘴唇、脖子、耳朵，有时候轻轻咬她的脖子，

弄出小小的爱痕。我不停地抚摸她全身(有时我会较粗鲁，因为不是所有女孩都会让我摆弄她们)。她会回吻我，在我耳边吹气，让我好像置身地狱般灼热，她通常会摩挲我的家伙，然后我们开始性交，我在上面。我试着不把全部重量放在她身上(然而有时候我的手臂会很酸)。有时我会从她的脸一直亲到她的阴道，然后回来吸吮她的胸部。有时候由她导引我进入，有时候我自己来。如果她很紧，我一开始会慢慢深入。等到可以抽送时，我会变换不同的方向，上、下、左、右。有时她会抬高来迎合我，随后我进入，感觉太美妙了。我吻遍她整个脸庞，然后往往就是高潮了。”

我会尽量让她享受多次高潮

“通常是裸身上床之后，我大概会靠过去，并且把她拉向我，紧压在她身上(性器官对性器官)，一方面热情地想要吞噬她的舌头。我可能保持这种姿势，或者滚下来让她趴在我身上。在足够的刺激、性欲高涨后，我通常会暗示我希望她为我口交——如果她还不懂得要这么做的话。我可以让口交的快感无限延长，不过通常在近乎高潮后就结束，之后我将注意力转向我欢乐的来源。我喜欢一边吸吮她的胸部，一边用手指抚弄阴蒂和阴道。我的伴侣和我都能从中获得莫大的欢愉。我很快就发现自己的脸埋在她的阴部里，如果我能用这种方式将对方带向高潮，我会尽量让她享受多次高潮，抗拒自己也得到高潮的诱惑。在我无法控制自己的激情时，我爬到她身上。我要不以这种姿势持续到高潮，就改变姿势。通常在我引爆高潮之前，我不会让我们的性器官分开太久，哇!多美妙的感觉，你知道我的意思吧!”

“在无休止的亲吻后，通常我会脱下她的衣衫，或者我们各自脱光。脱衣服前，我从来不会爱抚对方。再说，我不喜欢爱抚，因为爱抚以后，对方未必想要继续性交，这样对我就没太大意义了。如果我们想做爱，就做爱。如果我们不做爱，干吗要有预备动作，既浪费时间，又徒劳无功，结果双方都感到挫折。亲吻时，我可以分辨我们会不会做爱，这是我必须弄清楚的。”

“女人是风琴，男人是琴手。如果他缺乏弹奏乐器的技巧，他听不到什么音乐；如果他弹起乐器，既有技巧，又经过训练，他可以从乐器中弹出美妙的音乐，也令自己喜悦。即使由男人来主导爱的艺术，女人仍应回应男人的求爱技巧。”

一些例子似乎出现了有新意的模式，由男人首先刺激女人达到高潮，然后插入阴茎，在性交中得到自己的高潮：

“跟我在一起的女孩总是先高潮，因为我通常会为她口交，直到她有高潮，或是一连串高潮为止，然后我在接下来的性交中高潮。”

“我用手指、口舌或按摩器让妻子先有高潮后，我再达到高潮。”

“正常状况，我先让她高潮，因为我在高潮后会有一阵子失去兴趣。”

“我在性交前先用阴蒂刺激带给她高潮，通常都会成功。然后我会觉得更放松，不需要表现，不需要用阴茎带给她高潮。如果勃起得不够久，即使不能让她达到高潮也不会感到难过。”

一些男人陈述的模式是，他们在性交前用手或口舌刺激女人到高潮，然后在性交时再为对方带来二次高潮：

“我喜欢在进入前先刺激对方达到高潮，然后在进入时又带给她们高潮。我必须学习这样的程序，因为有好一阵子，我没办法控制自己的高潮，很快就射精了。”

“通常是在床上做爱，没有任何特别的计划，亲吻、搂抱或谈话，也许就亢奋起来——通常我比太太想做爱——然后我们会越来越狂热。我会开始爱抚她性器官周围，然后集中在阴蒂，直到她的高潮来临，立刻插入我的阴茎，我们会性交直到我高潮。在性交时她会偶尔有第二次高潮，通常发生在她情绪特别高亢时。从她外表的反应，我认为性交时的高潮比较深刻，不过她说感觉并不强烈，有时候会有轻微的眩晕感。”

“通常她在我拥有高潮之后才达到高潮，这意味着要用手去刺激她，但我并不是完全满意。太麻烦了，我觉得很累。”

这里的重点是，“性”依旧被定义为性交，几乎每个案例仍然以性交为核心。在面临诸多压力，必须认定性交才是真正性行为的情境下，这种结果丝毫不足为奇。因此男人对性交不再感兴趣是可以理解的，因为他们觉得性交压力太大，而且被逼迫要“成功”地有所“表现”。换句话说，如果男人所感受到的性交压力，可以从别的活动中享受到同样或更多的欢愉时，仍会希望只通过性交来表达自己吗?

在发生性行为时，男人是否感受到必须性交的压力?主动性交是否基于事先设定的行为?

对“开始做爱后，你是否有性交压力?你是否总是想要性交，或者有时是因为事先设定而来”这个问题的典型答案在于质疑该问题的意义：怎么可能有人做爱时不想要性交?因为性和性交本来就是一回事。大部分男人表示，想要做爱的定义就是想要性交：

“性就是性交，而且我总是渴望着。”

“我认为这个问题颠倒了。如果开始做爱，就已经是准备性交了。”

“对女人来说，这可能是对的，但是我认为性就是性交。所以如果这个问题的意思是‘在开始性挑逗之后……’我可以说我从来没有感觉到被迫做我不想做的事。和我做爱的女人都愿意满足我的需要和欲求。”

“我和女人在一起的时候，我希望最后我能压在她身上，因为那就像在蛋糕上面涂奶油，是当晚的重头戏。”

“似乎我们都准备好了要自然开始。她和我都一样期待阴茎进入的动作。”

“一旦我开始做爱，就是为了性交。”

“开始做爱后，必须相互了解结果是什么。如果我勃起了，那么我期望最终能圆满地性交。到了这阶段可不能回头了，我不会觉得有性交的压力——我要它。”

“性交是性的一部分，对我来说是不可分的。与她结合，爱抚她的身体，由嘴唇到奶头到阴部到脚趾，感觉太美妙了!我喜欢，我想她也喜欢。这只是顺着激情自然表现的性行为，虽然我猜多少是受习惯制约。”

主动性交的压力

不过有些男性表示有时候他们的确感觉到压力：

“开始做爱后，我觉得非性交不可，在大部分情况下，我也想要，但是偶尔我感觉好像我必须有所表现，因为对方已经亢奋了。”

“主动性交的压力?我尚未发现有女人不希望最终在性交中获得高潮，有些人比较快，有些人比较慢，一旦我们开始做爱，她就在等这个。”

“是的，一旦开始做爱，我就觉得必须‘把它放进去’，而且射精。”

“开始做爱后，我发现自己会主动性交，似乎是因为我想要。事实上，我的确想享受在女人阴道内的高潮。然而，有些时候我想我非得性交不可，因为这是做爱的‘方式’。我努力将性看成范围更广的活动，包括自慰、口舌及手的刺激。”

“做爱时必须性交的惟一压力来自我的良知，因为我觉得在妻子阴道以外的地方射精是有罪的。”

“社会长久以来教导男人(以及女人)：性交是性的全部，而且是总结。我的确觉得有赶快性交的压力，这种心态使我产生相当大的焦虑。我给自己必须性交的压力，往往使对方紧张，或许她并不想要。”

“如果没有性交，我会想什么地方出差错了。主要是因为心理上有压力必须达到高潮，让它‘发泄’出来。”

“我喜欢前戏。我知道会带来什么结果，而且我希望事后会享受得更多。爱抚、亲吻、抚弄带给我的享受和高潮一样。有些女人与我同调，不过多数的女人认为我颇怪异，因为我不急着性交。急什么呢?这就是我感觉到的压力了。”

“我相信我太太认定，在我弹完序曲后，接下来一定是性交。我但愿不必非如此不可，除非自然而然地发生。不管怎么说，人们总期待男人永远都准备好要性交。”

“我自己比较喜欢无止尽地亢奋下去，尽可能地延长前戏，但是我不是那么有经验，常常觉得对方已经准备好了，或许她并未如此。我担心对方会狐疑：‘他到底什么时候要开始?’或者‘他在等什么?’可见我并未将前戏延长到我渴望的程度。我想大部分男人(包括我)觉得，经过相当的前戏后(15～30 分钟)，对方就‘准备’好了，我们应该上马了。”

有时候男人感受到的另一种压力是女人希望早点结束：

“开始之后，我的确感到压力要主动性交。她总是说：‘好啦，快一点办完事。’我在上面进进出出、乒乒乓乓结束了。我常常怀疑自己是不是个男人，我做了什么让她这样对待我?她对别的男人也是这样吗?我是始作俑者吗?还是父母?她睡在这栋屋子里，除了洗衣服、烫衣服、煮饭之外，其他一概不做，这样还不满意吗?我该怎么办?我不知道。离婚似乎不是办法。团体治疗?找份职业?她拒绝工作，说她不愿做任何事来帮我。我不是真的想要性，只是既然有机会，而且我又没有其他的亲密关系，那么我就得捞点好处，或者我该说那两分钟内我的忧虑消失了。现在我希望能够再度真正地恋爱。”

“开始做爱以后，我不曾有过主动性交的压力，只有伴侣希望结束的压力。我感到的压力是要延长前戏，让对方可以和我一样达到高潮。大部分时候都是徒劳无功，因为我的伴侣根本不想要有高潮，她只希望我结束。在我们两个礼拜只做爱一次的情况下，真令人难以满足。”

最后，一些男人表示他们有时候会进行没

有性交的性行为：

“我曾经觉得性交是事先设定的，大约在两年以前，我一直认为女人和我一样希望享受性交，直到我开始阅读相关报告，并且和女人更为开放地谈论性后，我才了解，大部分女人无法通过性交得到她们高潮所需的刺激。所以，我不再觉得性交是事先设定的，我不再一味地想要性交。”

“性交永远让人舒服，不过有时我觉得只要亲吻和表达爱意，就能满足了。”

为什么男人会觉得如果他们不想性交，就不是“真正的男人”?惟有经过性交，他们才能拥有“真正的性关系”?许多男人痛恨加诸身上必须性交的压力，这种压力让性交在做爱时变得更像是无可逃避的责任，而非自己的选择。

这并不是暗示，性交往往不是美妙而强烈的经验。如同一名男子的叙述：“除非这个女人和我都真的渴望和对方性交，否则做爱的行为就很容易变成无聊的仪式。有时我觉得性交应该为特殊的时刻保留下来。”

若非文化认为“性交就是性”，而且是世界上最令人渴望的活动，特别是男人永远想要性交的偏执观念，性交对性爱而言会有这么重要吗?性交仍会是独占性的行为吗?或者它会变成互相结合的诸多方式的一种?有时候性交，有时候不然?

“性交在性中占什么样的地位?你希望改变性的定义，不再那么固着勃起和性交吗?你是否喜欢有时用其他活动来取代性交?或者你比较喜欢永远将性定义为性交?”

比率颇高的男性似乎不理解这个问题如果男人发现性交具有永无止尽的吸引力，为什么男人抱怨，跟相同的人性交越来越无趣?或许不是跟相同对象的“性”变得无趣，而是持续不断的重复一个模式令人失去兴趣。如果“性”可以去掉定义，变成个人的词汇，用来指肉体互相结合的许多方式：包括表示愤怒、温柔、激情、爱意的各项活动，或许就不再“单调无聊”了。。而在理解题意的男性中，大部分反对将性交变成发生性关系时的惟一选择：

“我完全赞成让性多样化，以增添趣味。但我也认为任何尝试用其他活动来取代性交的企业都会招致男人的强烈反对。对我而言，性就是性交(包含射精)。可以多加一些，但是不能摒除必要成分。而且我的确感觉到大部分男人都会同意我的观点!”

我总希望在性交中获得高潮

“建议改变性交观念将是大灾难。性交是自然的行为，你无法用科学理论加以改变，科学只能尝试了解和诠释自然。为了人类的幸福，我们可以在有限的情况中改变自然，但是必须小心谨慎，免得产生无法控制的副作用，干扰了精密复杂的自然结构。”

“不怎么喜欢。性就是性交，我总希望在性交中获得高潮。”

“经过20年后，我们似乎已安于这种方式，这些方式的好处是不必担心下一步该做什么。”

“在性接触里，我乐于增加其他活动，例如爱抚和亲吻女孩的胸部和全身。但是我也想要性交。这是做爱的核心部分。”

“如果我很陶醉，就想要享受性交；如果我兴致不高，或许是最容易结束的办法。所以不管是哪种情况，如果涉足性行为，我想要干到高潮。”

“我不知道，目前的定义似乎不错，再多点调剂就更好了。”

“在我阴茎勃起、乞求进入爱之鞘时，我想要性交。我不希望被拒绝。”

“不。性交是性的最高形式，也是肉体的完全结合。”

不过有些男人表示他们会有兴趣改变，或是正在改变：

“我发现，如果我们心中不要老想着性交是最后一步，性爱对我们俩就会美好多了。有些伴侣欣赏我这种心态，她们习惯这份新鲜感，她们的用语是：‘不会将性交认为是无法退让的家伙’。不要先入为主地将性交认定成基本规则，性爱才会变成更自然的情感，更加多彩多姿。我们进行的每个活动都具有相等的分量和意义。或许10次之中有4次并非性器官对性器官的性行为。”

“插入阴道的性交和青少年时代学来的角色扮演有关。多年以来男女双方各自扮演着自己的角色，接受彼此热情传述的谎言，男人向男人吹嘘，而女人越来越迷惑，或搞不清楚性究竟是怎么一回事。有很多年我也陷入这样的愚昧之中，试着相信，结果成功了，尽可能在更多的女人体内频繁地射精。我不认为我在这方面花的心思和亲密的情感有任何关联。”

“我希望让全世界都知道，进入阴道并不是全部的答案。对男人和女人来说，只有高潮才是真正要紧的。进入阴道可带来亲密、热情、爱意和低语，但是其他的选择也一样，例如彼此躺在对方的臂弯里。”

“我喜欢性交，因为性交的所有阶段都会带来狂喜，但是在喜欢程度上我将性交摆在最末位。我的喜爱顺序是先口交，然后才是性交。”

“有时我宁可不要性交，只要彼此紧挨着，温柔地吻遍对方全身。现在我很高兴地知道女人对性交并不是那么狂热，使我觉得比较放松。但是女人或许会认为我不够男子气概的想法总是挥之不去。真是令人悲哀。”

“在正确时机中，一个再简单不过的手势就能带给我宛如性交的莫大战栗。没错，性交通常是我拥有高潮的时候，但是我反对把性交当做至高无上的示爱行为——爱，差得远呢!性交通常会变成两具高度分化的器官在表现自然的功能。还有些人仍然相信这种谎言，企图对青少年说：性交是爱的最终‘结果’或 ‘证明’。无可否认，性交可以是非常强烈而愉悦的做爱方式，但要看当事人是谁，以及如何进行，有时候还得问为什么。行为本身并不能保证心理或生理上的欢愉，因为和你并非真正喜欢的人做爱，所带来的沮丧远超过高潮的欢乐。所以，不要再美化性交了。或许目前我开始会有这样的感受，是因为我和伴侣同居，在某种程度上免除了我们每次做爱必得性交的义务，我们可以自由地享受其他活动。如果我们没兴致，也可以完全不必性交。性交只是人类从事的各项愉悦的性活动之一。虽然在每一次性接触中，最后总会进行这项活动。但它仍然只是广泛的性行为(完整性爱)的一部分。”

“许多人太高估性交的重要性。性应该用全方位的意义来界定。性是一个人或许多人一起进行的、能使自己亢奋、必要的话就达到高潮的任何活动。我想我会喜欢两人都以更多的口交来达到高潮，而不是用性交。”

“我不再对性交(尤其是射精)那么有兴趣了，而且我不认为我曾经认定‘进入’女人阴道内经验高潮是必须的。天晓得，还有许多比性交更有趣的事情!事实上，我已经很久没有和太太完成性交了(跟别的女人是33年前)。在我早年的婚姻生活(我们结婚41年)中，我总是会在性交中高潮，我太太则是靠我帮她自慰来满足，后来发展成相互自慰。有时候在非常亲密的时刻，我会把阴茎放入阴道内，无意性交，只是想要‘感觉舒服’，有时候就这样睡着了。直到最近我太太才同意为我口交，我很喜欢。我们不断在学习，我们在性爱方面不断地成长。”

怎会变成至高无上的性爱

“我对于阴茎插入阴道的性交真是爱恨交织，对于性交的感受也曾有所改变。我曾以为自己需要性交，而且接受现实，追求性交，并以此作为结合的基础，直到数年前接触妇女运动，提升了我的意识，才多了一些观念的改变与新视野。”

“心理上，阴茎与阴道性交的惟一可取之处，是它带来的亲密和结合感，但是坦白说，我怀疑是不是这样就够了。它会带来高潮吗?谁的高潮?通常是我的高潮，除非我真的无法专注。在那种情况下，我没有理由期待高潮，那么我到底在想什么?”

“去年，我开始不愿主动性交。如果女人想要，让她们追求一阵子。如果她们不要，我也不要。到底是谁要性交，性交怎么会变成至高无上的性爱?”

“我是个英俊男子，体重91公斤，棕发，灰眼。所有和我做过爱的女人都喜欢和我做爱，我在这方面非常敏锐。

“女人最要紧的问题是获得高潮，我愿意在这方面发表一点意见。女人是受到什么样的教育，要她们不能自慰?女人一辈子都有人告诉她，不能玩弄或是爱抚自己的阴道。但是我认为女人或男人在早上起床时，都应该随意爱抚身体每一个部位。他们会发现自己身体上美丽的地方，在各方面爱自己的身体，爱抚自己的身体，让身体觉得舒服，这样一来他们就不会害羞了。一个从小到大都在自慰的女人往往是婚姻良伴——床上做爱时的良伴。女人和男人应该谈论他们的性问题，告诉对方他们喜欢什么地方被爱抚，这将导致美满的婚姻生活。

“另外一点是，双方在做爱、性交时都是自由的，让女人享有自己的乐趣，让女人对男人做她想做的事。男人也是如此，让他做他想对女人做的事，不过双方都要同意接受。彼此告诉对方他们希望如何享受性爱，如果有一方不喜欢对方对他做的事，就应该停止，讨论一番，然后妥协——他们应该永远互相妥协。开始做爱时，男人应该让他的伴侣、他的女人参与，让女人也享有自由，让她支配男性。因为有时候，她并没有真正满足，只留下了亢奋的饥渴。他进行了几分钟，然后高潮了，而女人却没有高潮。他缓解了自己的压力，却留下亢奋而饥渴的她。

“想要拥有美满的婚姻和美好的性生活就要正确地爱抚对方，双方都会非常亢奋，因而拥有神奇、美妙的性关系。另外一件事也很重要，离开孩子去度假，如果你有孩子的话。如果没有孩子，两人单独出游，谈谈话，漫步在海滩、森林以及公园里，因为这会让双方有机会谈论那些令女人也令男人困难的小事。经营一桩美好的婚姻生活，就得一起聊天，一起度假。一有机会就单独外出，这样会造就美好的婚姻生活。我觉得另外还有一件男女结婚后该做的事，即使是年轻男女也该

做，他们应该爱抚自己的身体，爱抚全身以了解自己的身体及自我。而且应该喜爱他们的身体，他们绝对不应该受到嘲笑。小孩子在爱抚自己的身体时，不应该受到嘲笑，在父母察觉孩子爱抚自己时绝不可以有任何恶劣的感觉。而且我觉得如果男人和女人都这样做还会有助于拥有美满的婚姻。”

男性高潮是性交不可或缺的一部分吗?性交时男人一定想要高潮吗?男人从性交的高潮得到较多的欢愉，或是利用性交来增强自己的亢奋比较愉悦?大部分男人是否曾经尝试将性爱当成追求亢奋与刺激的历程，而不是寻求高潮?

大部分男士的回答认为，男性高潮是性和性交的重点：

“必须要有高潮。开始一件事却不期望完成它是没道理的，我宁可不性交，也不愿冒不能达到高潮的危险。性不就是高潮吗?我从来没有听过其他形式。”

“我从来没有性交而不高潮，如果我想停止高潮，就不如停止性交。”

“身为男人，射精是性交的终极表现。我有时候会没有高潮，这让我紧张而沮丧，我会肯定地说，美妙的性绝对是在伟大的高潮中完成。”

“拥有高潮是我一生中最愉悦的肉体经验，无一例外。怎么可能出现没有高潮的性?高潮是性顺乎逻辑的巅峰表现，性与高潮是无法区分的。”

“除了高潮还有任何其他的结束方式吗?”

有时候男人感觉到女伴给他们必须高潮的压力：

“每次性交时我的确感到必须高潮的压力，因为这被视为理所当然。在我的经验里，让男人在她们体内射精似乎真的会让女人陶然，而且会用声音、动作来显示这样的感觉有多美妙。”

“我常感觉到必须高潮的压力。在我没有高潮的时候，我感觉对方误解为她对我没有吸引力，或者她‘失败’了，不能够取悦我。很难向女人解释即使我没有高潮，我仍然非常享受。通常做爱时我会有高潮，不

过有时候高潮与否对我无关紧要，而且我不认为必须以此来证明自己，就像女人毋须借带给我高潮来证明自己。”

“性交时我都会达到高潮，如果我没有，或许她会自认为魅力不够。听起来很可笑，不过我就是有这样的感觉。”

“我目前的女友希望我每次都陷入‘狂喜的漩涡’之中，有时我必须安慰她，我非常快乐，而且真的感觉美妙。”

你能够不射精而高潮吗

一些男人提到了社会压力：“我的确常常追求高潮，但是我也意识到背后莫名其妙的社会压力，促使我追求高潮以及目

标导向的性爱。”

但是有一位男人观察到男人跟女人一样可以享受没有高潮的性：

“我以前会感觉高潮的压力，而且总会达到高潮。但是有时在我疲乏、或是刚做完爱时，会相当乐意在她准备结束时告一段落。这不再是威胁，因为我肯定自己有能力做个好情人。然而，我发现一个非常奇异的现象，似乎女人在年轻时不知从何处得来的训诲，因而相信，除非男人有高潮，否则他的健康就亮起了红灯。所以我常常发现女人要绕好大一个圈子才能确定男人没问题。我想说这是胡扯，她们一定是通过社会习俗，接受了男性沙文主义的洗礼。毕竟，这和让女人性亢奋而得不到高潮没什么太大的区别。男人一样可以接受，而且一样享乐。”

射精和高潮是同一件事吗?虽然美国文化通常将射精视为高潮，但有些男人会加以区分。这份调查中的许多男人表示，有时候会射精而无高潮，另一小部分男人说有高潮而不射精，还有少数男人表示他们可以有多次所谓的“干潮”，或“小高潮”。

在问到“你能够不射精而高潮吗?如果能够，你可以有多次高潮吗”时，一位男人的说法相当典型：

“我看到这个题目相当惊讶。男性高潮意味着射精，除非他们非常年轻(青春期以前)。如果你知道有方法让我们高潮而不射精，住在这星球

的每位男人都愿洗耳恭听。”

有极少数男人提到可以高潮而不射精：

“我完全不能肯定，不过我曾经在缓慢而且精心经营的自慰里，在即将射精前停止刺激来延迟射精，因而经验到一连串的小收缩。这些收缩比不上射精时的强烈，而且没有东西流泄出来，顶多数小滴的精液流出。在这种不完全的射精中，我似乎进入新的亢奋期，似乎不管我想要玩多久，阴茎都确定可以维持完全的勃起。我不知道这可不可以算是高潮，或是被阻挠的高潮，因为没有射精。我认为这也算是高潮，而射精是最最强烈的高潮产生的作用。不过我一直听人说男性的射精和高潮是同义词。如今我坚信‘可怜的男人，他只有一次高潮’的说法是错误的。”

以下是许多男人提及的现象，他们在一晚或一天好几次高潮后，不再射出精液：

“如果我在几小时内再度射精，就没有多少精液可供应了，但这并不会妨碍或减轻高潮的强烈程度。”

“我极少达到高潮而不射精，除非是一晚连续4次或更多高潮以后。在连续的高潮中，射精的快感犹存，即使精液已经用光。高潮的品质与射出的精液量无关。如果是一连串高潮的最后一次，可能真正释放出来的液体非常少，然而高潮却美妙无比。”

不射精也有医学上的原因，包括前列腺手术，会造成逆向射精(直接射精到膀胱里，在排尿时会看得到，有的像黏稠的液体，有的全是泡沫)。逆向射精的其他原因包括神经受损以及肌肉退化，这是某些糖尿病和低血压的特征。

“有一段时间，我创造出一种技巧来对付早泄，我能够有‘半高潮’，我不晓得自己到底射精没有，但是会让阴茎顶端不那么紧张，也不会失去勃起，而且我可以再继续下去，延长性交时间，逐渐达到高潮。”

“我有两种形式的高潮。第一种是所谓的‘干潮’，这是在骨盆四周一连串愉悦的肌肉痉挛或收缩，主要是在鼠蹊处和阴茎，但是没有射精。第二种形式我称之为‘湿潮’，或是有射精的高潮。在湿潮之后，亢奋

通常完全消失。有时在15～30分钟后我又再度亢奋，但是我不会像在干潮时，想要延长亢奋再来一次。”

“高潮时我几乎一定会射精，但有时和爱人在一起时，我可以在性交时非常专注，达到非常接近高潮的阶段，却没有射精。身体的感觉像要射精一样，但是我会试着控制。这会让我非常激动，但只能有一次，下一次的高潮一定会伴随着射精。”

许多男人提到相反的现象：他们射精了，但是没有体验到圆满或完整的高潮，他们没有真正享受到性交：

“任何人都能射精，只要按照生理动作去做。至于高潮，必须依循情感的发展。高潮令人满足，射精就不一定。高潮时，会出现一道缝隙，那一刹那你失去知觉，时间仿佛中断了。”

“在她想要做爱，而我太过亢奋，或是没有兴趣回应时，我会射精但没有高潮。”

“高潮和射精是两回事。我有时候会射精，但没有任何高潮，甚至感受不到过程中的正常愉悦。高潮主要是一种心理状态，通常伴随着身体反应。除非你有心，否则享受不到。”

“没有高潮的射精什么都没有——没有任何感情，除了湿答答的，以及肌肉收缩。通常是发生在我没有好好照顾自己身体需求的情况下。”

但是有些拥有不射精高潮的男人表示，他们可以有多次或连续性的高潮在生理上还无法射精之前，男孩自慰时，常常会在第一次高潮后继续刺激自己数次，以重复高潮经验。当然女人也会这样做。：

“我有过不同形式的高潮，有点像延长的一连串迷你高潮，没有射精，可以持续1～15分钟，而且在我决定结束时停止，然后进到最后的高潮，同时射精。这只能在自慰时做到，因为需要非常精密的控制。”

有时候我甚至不想要高潮

“我觉得和伴侣做爱时，我应该可以有多次高潮，因为我很多次自慰时都办到了。达到这个目标的方法是在高潮前一秒停止刺激。如果进行

顺利，射出的只有几滴精液，伴随着多次的‘干’收缩，然后几分钟之内又会再度高潮。”

“我只有几次这样的经验，的确妙不可言。并不是我停止射精，重新再开始，而像是酝酿的过程反复发生。在我第一次经验到时，我无法置信，告诉伴侣：‘我又高潮了。’太不寻常了。”

虽然如此，这些男人大部分都表示最棒的高潮是有射精的高潮：

“我不是每次都射精，连续高潮会有不同的强度，有时候比较强烈，有时候则比较弱，最棒的高潮永远是有射精的高潮。”

但是有一位男人不同意：

“干潮缺乏精液激射出去的喜悦，不过刺激同样强烈，甚至到达令人剧痛的强度。或许正是因为缺乏精液所带来的舒缓作用，才会让你感受如此强烈。”

在古老的梵文作品里，也讨论过这种技巧，指出男人可以通过持续保持在高度亢奋状态，以及在性亢奋的某些阶段避免射精，而得到最大的欢愉。

少数男人描述了他们感受到逐渐增强的快感，有时为了增强欢愉，完全回避高潮：

“我喜欢让性交时所有的感觉更丰富，任何细致的分别，稍稍改变一下角度就会有不同的感觉。看看自己能够多么深入，感觉自己快要为性发狂，不断在高潮边缘逡巡。喔!谁在乎高潮?最好我从来不射精!”

“在酝酿高潮的过程里感觉太奇妙了。狂喜的最高峰是在高潮前，高潮好像爆炸一样，结束了所有的狂喜而且破坏了所有的乐趣。接下来是退潮，欢乐全部结束，直到你可以再度酝酿。除非我想使女人受孕，否则不想射精。不射精有趣多了，而且可以维持得更久。我运用意念来控制身体，久久停留在高潮边缘，不断增强难以形容的欢愉，宛如置身世界的顶端。”

“我想过去几年随着我的人格变化及情感的成熟，我从性交得到的乐趣也有所变化。早几年，我最主要的目标是为自己和伴侣制造欢愉，我

认定最大的愉悦是性器官的高潮。后来几年，我们从实验和探索中发现还有范围更大的性欢愉。现在，共同分享肌肤之亲与爱的表达，以及高潮带来的短暂肉体高峰经验，对我同样重要。事实上，有时候我甚至不想要高潮。”

一位男人描述自己发现了性行为的崭新面貌：

“3个月前我结束了9年的婚姻，跟妻子在一起，我从来无法放松，享受性爱。我根据自己认为应当的行为表现，没什么不好，但基本上是按部就班的例行程序。她说性交时偶尔会高潮，但坦白说，和我做爱没什么乐趣，而且次数越来越少。她学会压抑自己的欲望来防卫自己。

“我第一次在女朋友面前亢奋起来的时候(她是第二个和我做爱的女人)，我觉得自己表现得非常‘英勇’，因为我强而有力地进行亲吻、爱抚、性交三部曲。她是一位善解人意的女士，也是很好的朋友，当时她并没有纠正我，或者试图让我缓和下来。但是在她两次高潮后，我想：‘已经够久了，我猜现在该轮到我了。’我的高潮必须通过非常深的插入以及缓慢而规律的摇摆，而这些动作令她喜不自胜，她长声嘶喊、尖叫，完全无法自制，而不是像我以为的她‘应该’躺着不动。结果我失去高潮所需的正确姿势和压迫，但她突然发动攻势，坐在我上面，进行一些非常愉悦的活动，带给我前所未有的快感，我真是欣喜若狂。男人需要高潮来享受性爱吗?天呀，不，不是每一次!我们继续性交、嬉戏、欢笑、尖叫、呻吟、厮打、喘息，超过3小时以上。她在数到第10次高潮后就忘记数了，直到精疲力竭，我们才停止做爱。她很难过我没有高潮，我说：‘一星期的任何一天我都能够在15秒内自己达到高潮，而我刚刚和你经验到的，是我绝对没有办法自己创造出来的，这是我一生当中最强烈的刺激’。过了两晚之后，我们又亲吻、爱抚、舔舐、跳舞、性交、嬉戏、欢笑、尖叫、呻吟、厮打、喘息，超过4个小时，而且我仍然没有高潮，但我毫不在意!

“所以你明白吧，为什么我要对所有的男人说：‘觉醒吧!对你们以及你们的女人还有更甚于性交和高潮的欢乐。’对我来说，这是我的任务，要通告男人，这样他们才能真正取悦女人，同时在最完整的意义上享受男子气概。”

什么是“男性性行为”?性交吗?为什么它的定义狭隘得等同于性交?是因为美国社会教导男人将全部的焦点放在性交上，用带有侵略意味、目标导向的定义来界定他们的性行为吗?

为什么要永远认定性等于前戏，接下来便是阴道插入(为什么不说是“包围阴茎”?)，然后是在阴道内结束的男性高潮(即使在性交前会包括刺激阴蒂到高潮)。

将性定义为性交，已蒙蔽了男人对自己性行为的理解和欣赏，迫使他们陷入不必要的焦虑，使得许多男人在展开行动之前就丧失了性欲。举例来说，许多男人缩短前戏和身体亲热的过程，因为他们害怕他们的勃起会消失，因为别人一直教导他，要享受性爱必须勃起，否则会“丢脸”。但是男人如果不必焦虑他们在性爱方面“应该”如何表现，不要过分重视达到高潮，就可以到达情感以及亢奋的更高峰。

所有性活动都是不合法的

男人否定自己的性行为将会影响深远，因为这是男人全面否定自己的感受和情绪的一部分。他们说真正的男人应该学会永远控制情绪。因此，男性气概的传统定义在于试图将男人封闭起来，让他们失去感觉喜悦、悲伤、爱情、世界、生命的完整能力。

男人若将古老的“男性性行为”的僵化定义置之脑后，将会带来丰硕的收获，更懂得欣赏自己伟大的性行为，欣赏自己享乐和表达的能力。

性可以卸下定义，成为多彩多姿的活动，不一定要包括性交，甚至高潮。性可以成为个人的词汇，是肉体结合的诸多方式，包括表示愤怒、温柔、激情或是爱意的各项活动，要看两人当时的感受而定。

男人可以创造出男性性行为以及性欲的新概念，而不一定要聚焦在性交或高潮吗?男人是否希望变化、拓展他们的性行为，卸下任何束缚，不需要永远积极行动，有时候比较被动也无妨，以承受更多的感觉和关照?大部分男人是否经验过高潮并不强烈、但情感较为浓烈的性爱?

从历史发展来看，性的定义并不是我们现今所界定的意义。事实上，目前对性的定义基本上是前戏，接下来是性交，然后结束在阴道内的男性高潮。这是发生性关系的“正确”方法，而非一直是性的定义。我们在这本书上看到的，以及一般人对男性气概的想法，大部分反映了我们所处社会以及西方文化的价值和需求。我们目前所知的性定义约于2500年前便开始流传，目的是为了增加生育。那时，希伯来人从巴比伦流放回乡，由于人数很少，这些部族通过了一道律法，正是我们所知这类律法中的第一条，规定除了异性恋性交之外，所有性活动都

是不合法的。《圣经?旧约》不断警告人们不得从事其他形式的性行为，包括“洒出自己的种子”(自慰)、口交、以及异教徒(四周部落)、

尤其是巴比伦人的性行为。这种由官方来奖励生育(美化性交)的方式，对小型部族很重要，因为只有增加人口，才有可能变得比较强大，才能巩固领土，耕耘作物，维持较大的军力来防卫自己。

这样的定义也反映出男人社会地位的提升，从此之后，小孩(包括妻子)将要归属于父亲或丈夫，但早先并非如此。希伯来族(可能受到入侵的印欧民族或雅利安人的传统影响)建立了父系社会，由男人统治，女人和小孩归属于(法律上)一个男人(丈夫或父亲)，他同样的要效忠(法律上)一位男性国王，国王又要效忠男性祭司和男性上帝。但是其他的许多社会，例如迦南人，并不膜拜一位男神，他们膜拜的神中有许多是女性，而且是由女人来担任祭司。在这些社会里，女王的权力经常大过男王，或是地位相当。这是早期非父系社会的传统，在当时整个中东地区都非常盛行。

传统的庐山真面目至今犹有争议。但是许多学者同意，根据考古学和书写证据，在历史的最初期，通常称之为史前时代，社会组织的形态完全不同于现代社会。许多学者称这些早期的社会为母系社会，虽然大众文化对此了解得非常有限。其他女性主义学者反对“母系社会”这个字眼，因为它暗示这些社会不过是 “父系社会”的反面，意即女人拥有小孩，并且统治男人，而忽略了它们有自己更为复杂的传统。无论如何，这些族群具有形形色色的社会组织，却是十分明显的，女人得到比男人更多的尊敬，通常掌管寺庙，享有分配食物和货物的权力。女人是否也能成为战士并不清楚，然而许多女神的头衔是战神。这些社会当然不是由男人来统治，“性”与家庭结构在早期的社会组织以及后来的父系结构里，极可能也大不相同。

以下的简述似乎是历经了1000年之久，大约是从公元前8000～前5000年目前我们不知道前父系社会或母系社会更迭的确切年代，但是我们知道这样的斗争已经进行了好多年，甚至几个世纪，而且在许多不同的地区发生。才完成的巨大变迁的一些假说。

最早期的社会或许膜拜和敬仰女人，因为人们认为只有女人能够孕育新生命。有些学者相信，在远早于巴比伦人或埃及人的早期社会里，并不知道性交和怀孕的关系，所以男性在繁衍后代上扮演的角色不为人知。此外，我们所知的最早家庭形态，并不像今日家庭是由母亲、

父亲和小孩所组成，而是一个由母亲、姊妹、兄弟、阿姨、舅舅以及小孩组成的团体，小孩可能由团体中不同的成员来抚养。母亲可以选择留在家里陪小孩，或是拒绝。换句话说，生物学上的母子不一定永远有像我们今日认为“自然”的亲密联系(父亲与小孩之间也没有)。许多母亲的小孩混在一起，由族群中的许多成员抚养长大。事实上，私有财产的概念这时可能尚未出现，或是非常薄弱，对整个社会没什么重要性，当然小孩也不归属于谁。

目前的理论是，男性对生育小孩的贡献为人所知可能是在大约一万年以前或更早(不同的社会获得这项知识的年代并不一样)，后来开始产生缓慢的转变，更多男人参与了宗教事务，逐渐过渡到父系社会，到了现在男人几乎是全面支配。目前学者只能慢慢地拼凑断简残篇，来了解这些早期社会发生的事。无论如何，一些学者认为《圣经?旧约》已呈现了早期父权体制反抗女神崇拜以及女性主导社会，过渡到男性主导、“一神”社会的斗争故事。还有希腊的历史，以及希腊神话的长期演变，也代表了由女神崇拜到男神主导的变迁。在古埃及历史中，长达几世纪之久，也有类似女神优势转变成男性主宰的痕迹。由克里特文化转变成麦锡尼(Mycenaean)(大陆性质)的希腊文化是另一个例证。无论如何，虽然附和这些诠释的人慢慢增多，但不属于正统。另一方面，学者大抵同意近年来对全人类(文明)历史涵盖范围的修正：根据最近的估计，复杂的人类社会的出现可以再向前推4万年。

性爱会变得更加自由

在前父系或母系社会里，性交扮演何种角色?即使早期的父系社会或过渡时期，性交并没有被赋予浪漫色彩，基本上性交是为了生育而进行的活动。例如在希腊、罗马历史上的大部分时期。在更早的年代，2万或4万年前，在人们相信女人只要躺在月光下就可以受孕，性交并不是社会上特别显著的象征时，性以及肉体的结合可能的面貌又是什么呢?

性方面的情感是与宗教孕育万物的集体活动，还是“浪漫”的个人活动连结在一起?或者性方面的情感与高潮是与“浪漫”的个人情感相连结，而孕育万物的活动则与集体或宗教性活动相结合?有一些证据显示后面的说法可能是正确的，但是我们真的不知道当时人类的行为为何无论如何，当时的女人跟现代妇女一样，知道阴蒂的重要性，如同在《海蒂性学报告：女人篇》讨论过的，20世纪的女性，在没有获得任何资讯的情况下，很早就开始自慰。对绝大部分妇女而言，自慰代表用手

刺激阴蒂。因此我们可以合理地假定，如果现在的女性是“依靠本能”自慰，当时的女人必定也会这样做，而且知道阴蒂是刺激起来很愉悦的部位。这种刺激是不是当时性爱的既定模式或习俗?自慰被认为是隐私吗?还有其他什么活动被视为是重要的?。

然而回到当代，我们已经认清，我们所熟知的性和人类历史以及社会组织的关连。性的定义是从早期犹太人的基督律法里流传下来这些律法或许衍生自某些印欧或雅利安民族的意识形态，同样的意识形态则影响了伊朗、土耳其和印度的早期宗教。，演变成整个西方世界的民法的，而这些律法基本上仍然是现代民法的基础。除此之外，今日许多教会仍然强调古老的教会律法，例如，罗马教廷表示女人不应该避孕，因为性爱的目的就是生育，因此女人应该永远为这个目的提供她们的身体给丈夫。更进一步来说，父亲将拥有小孩。另外我们要指出的重点是，其他社会例如日本、中国、印度和阿拉伯世界，一旦变成父系社会，对性的定义也是大同小异：意思是，规范肉体的结合，以繁衍子孙，孩子则属于父亲。换句话说，重视生育层面的性定义是父系社会牢不可破的本质。为了让男人控制社会，男人必定得先控制生育，并且拥有小孩。

但是现代的性行为正在改变，或许大部分是由于工业革命带来的根本变革。社会的强大已经不再像以前一样必须依靠增加的人口，因为我们现在的人口已经非常庞大了。更重要的是，机器(以及电脑)可以为我们做许多过去由庞大人口所负担的工作。由于社会不需要像过去那样鼓励生育，避孕逐渐地被接受，同时男人对孩子(以及婚姻)的所有权，不再那么重要，“同居”也被更多人接受。

然而，这样的转变尚未深刻影响到我们对性是什么，或可能是什么的想法，即使我们常常采取避孕措施，但大体上仍然是遵循传统上界定肉体结合为生育的定义，将核心放在性交上。但是，如同在本书所见，有些男人开始质疑美国社会对“男性性行为”的假设，以及对性的定义。虽然这些议题才刚刚浮现出来，大部分男人都觉得事情不对劲了。性爱带来了许多我们熟知的美妙意境，但多少也引起了不必要的问题。

男人对性交的渴望程度，归因于美国文化主张所有男人都应该追求而且想要性交。对男人来说，这是“自然而然”的事。有多少人是因为自己真的渴望和一名特殊的女性性交，是基于个人的原因?我们永远无法得知。排除如影随形的文化象征以及压力，性交会变成性行为中的一

项选择，而非必要条件。这并不是说男性和女性不能再继续享受性交的乐趣，而是说如果性交不是“必要条件”——如果性交是一项选择而不是注定的，对双方而言，性可能带来更大的享受。性不一定永远包括性交。如果性交不一定永远是焦点的话，性爱会变得更加自由。

在美国社会里，性交既是最美丽的行为，又是最富压迫和剥削意味的行为。它象征了男性对女性将近3000年的所有权，它是父系社会的核心象征，少了它，就没有父系体制了。性交的巅峰是阴道内的男性高潮，在这个庄严的时刻，男性完成了他对生殖的贡献。这是人们讴歌性交的原因。因此，男人必须热爱性交：性交是男性父权文化的庆祝仪式。

然而从更宽广的视野来看，我们对性的定义是文化的产物，而非生物学创造出来的。在传统的性爱定义里，并不推崇或尊重女人对高潮的需求，以及为了达到高潮需要特殊的阴蒂刺激。当然女性高潮也不会像男性高潮一样受到体制的重视。然而，就我们所知的，阴道内男性高潮导向的性体制之所以创造出来，或许并不是为了男性的支配欲，而是因为社会所期待的增强生殖力。然而，男人身为子女以及女人最后的拥有者，在这个仪式尊重他，同时珍视、崇拜他的高潮时，必定很有安全感。因此男人觉得他们在性交时的高潮是好的。然而，男性通常不会将这个体制的建立归因于男性创造的社会。他们寻求生物学或宗教上的根源，即“事情本来就是这样”，或者如同一位男士所述：“性交是上帝为男人创造出来的乐园。”

此外，这个文化体系得到女人的协助和关照。如果男性高潮代表圣礼，女人的作用就是祭司。女人不仅在个人层次上让男人感受到被接纳，同时通过参与以及迎合过程的发展，带给他更深层的接纳。或许女人热情的程度不同，但是从来不会在进入“性”(仪式程序)，尤其是性交后撤退，而是帮助男人达到高潮，获得欢愉。

女人接纳精液的象征

男女双方都认为这是女性的角色。然而大部分女人仍然不觉得她们有类似的天赋权利，要求阴蒂刺激而达到高潮；她们也不会觉得有权利爱抚或刺激自己到高潮，更不会觉得她们有权利坚持男人迎合她们的需要(尤其是在女人并未迎合男人的需求时)。为什么我们的社会能够

毫不迟疑的假定“性”可以定义为从性交到男性高潮，而只是“偶尔”或从来不将阴蒂刺激到女性高潮包括在内?

除此之外，在传统的性交里，男人在女人的上位，更加强了文化赋予男性优越感的象征意味。再者，男人几乎每一次都有高潮，而女人没有，更进一步鼓励男人认为自己是比较优越、健康、性感的。相对于“比较软弱”的女人，后者无法拥有相似的高潮，尽管原因在于她往往得不到正确的刺激。换句话说，在传统的性交里，男人在上的古代父权象征意味仍非常显著。男人在上，“攫取”欢愉，背后有整个社会文化的力量在支持他，告诉他所作的是好的、正确的，而且他是强壮的男性。而女人要仰视着他的眼睛，不加抵抗，与他一起赞美这些感受。

还有另外一点：女人接纳精液的象征。由于女人接受了精液，她也接纳了男人最深层的部分，至少是象征性的接受为他生子的想法。父权体制下的性交意味着权力，因为男人可以说：“我拥有这个女人。我可以让她受孕。”这在早期父系社会等同于权力，因为在更早的社会里，人们并不知道怀孕与性交(精液) 之间的关连，他们以为女人靠自己的力量生育。发现这项关连后，勃起的阴茎逐渐成为社会上优势的象征，至今依然。在这之前，女人的身体，尤其是阴阜和乳房 (如同我们在挖掘出土的成千上万尊代表“丰饶女神”雕像上所见的)是主要的象征。

当然，这并不是说性交本身不会带给男人和女人快乐，然而，加在这些基本情感之上的是一个庞大的文化象征，这已经深植于所有人的心里，因此我们很难确定究竟为什么喜欢性交。

父权意识形态的另一项暗示是，性交让一名男性在其他男人面前确定他的男性认同，性交是男性互相结合的形式。男孩从小就听人说他们不能性交，只有男人可以，因此性交成为身份资格以及优势地位的测试，男性通过性交证明了他们在男性团体中的会员资格，不只是第一次，而是一次又一次。男人的一个基本定义是“和女人性交的人”。为什么是这样?在一个不将生育视为首要价值的社会里，性交会是男性气概(不管它的内涵)的测验吗?从历史上来看，男性对性交的认同(以及强调“行房表现”)源自于希望有更多的战士和农人的社会体系。事实上，有好长一段时间，性交并不与爱或罗曼蒂克的爱情联结在一起，甚至也不会认为性交必定是一个“男人”想要做的重要活动。例如希腊男人，他们往往能够在自己的圈子里享受性爱的快乐，他们认为与太太

性交是一项义务，基本上是为繁衍后代。毫无疑问这也是妻子的观点，因为她并不重视自己的高潮(她是否借助自慰获得高潮，或是和与她整天厮混的女性朋友一起来获得高潮，则无从得知)。而在更早的年代里，希伯来男子必须接受《圣经?旧约》的告诫，不要“洒出他们的种子

”(意即自慰)，或是鸡奸，而应该进行阴道性交。这暗示了他们发现自慰或其他获得高潮的性形式比较愉悦或方便，事实上这或许是他们的风俗习惯。

因此，在父系社会里，男人性交有整个社会赞同的力量在背后支持，他做的是整个社会赞美的事，而女人对他的接纳则代表了整个社会秩序，尤其是其他男人接纳他的象征。无论如何，性交并不会让女人感觉社会接纳了她，对女人来说，性(性交)的意义完全不同。虽然女人身为社会的代理人(履行社会强制在她身上的角色，如抚养者、助人者)，带给男人接纳以及赞同(同时带给男人高潮所需要的刺激)，但她通常不会获得相同的回馈。此外，社会并不赞美她的性交，她的高潮更不被重视，如果她“自己给予”，男人可能会瞧不起她。我们应该牢记在心的是，美国文化对进行同样活动的两性给予的奖赏是多么的不同。

不过，女人还是喜欢性交，而且女人和男人的确常常在个人生活里超越了这些文化意义。虽然性交一直是男性气概与男人力量的象征，但我们并不需要继续维护这个体制，随着女人获得经济、社会、法律的平等地位，性交可以除去这些剥削意味，成为美好而自由的单纯活动，最重要的是，出乎自己的一项选择。

我们的主旨并不是指男人喜欢以及想要性交是错误的，而是从一定要性交才能拥有真正的性——成为真正的男人这种感觉中解放出来。责备任何人，不论是男人或女人，都是毫无意义的，因为我们每天都在学习传统以及刻板的态度和行为，而且永无止境地听到这些教诲在周围重复着。现在的要点是重新审视性交在我们生活中所扮演的角色，重新评估我们对性的定义，而且努力创造出更个人、更平等的肉体结合形式。

事实上，在某种层次上，或许正是因为男人在性交时获得文化的支持，反而令男人觉得不舒服、不安，而且爱恨交织。他们希望性伴侣也得到不平等的关照吗?他们希望整个仪式的成功或失败系于自己的表

现吗?男性气概的理想一方面在于讴歌男性，一方面又会使他们失去人性。在《海蒂性学报告：男人篇》里，见到男人在回答性交以外性活动的问题时，洋溢出来的解放以及真情流露，显示男人的确深深感觉到这些象征性压力的沉重。

女人如何让男人进入她体内

“我从来就没有真正了解过，女人如何让男人进入她体内，直到我自己让人插入。我喜欢这种感觉，这是大部分男人未曾有过的经验或状态，让人插入与插入别人是非常不同的。现在我明白这同样适用于与性无关的事情：让某人进入你的生命、进入你的内心、进入你的恐惧与欲望中，这种特质在女人身上发展得比男人好多了。或许就是这种差异使得男人很难去爱，我知道我对爱的恐惧，就像恐惧让人进入。”

在这份调查里，许多男人表现了强调的渴望，他们希望变化、拓展他们的性生活，在讨论性交以外的活动时，许多回函听起来更加自由，自发性也颇强。几乎像是卸除了重担，压力消失了，充满着开阔而热情的新气氛。无一例外，男人热爱这个章节里他们所提出的每一项活动。

认为“男性从性中需求的是高潮”是对男人性行为的刻板印象。或认为前戏是女人比较需要的(让女人准备好)而非男人渴求的。这是真的吗?那么，男人喜欢加诸他们身上的前戏吗?或是他们比较喜欢加诸女人身上的前戏?他们自己喜欢什么样的前戏呢?

在问到“什么样的前戏对你来说是重要的?你喜欢被拥抱、亲吻、爱抚吗?你的胸部、臀部、睾丸、嘴唇、耳朵敏感吗”时，男人的答复五花八门，不过几乎都是热情洋溢的。以下的叙述相当细腻:

“如果女人用手滑过我全身，在我耳边吹气，用她的手指穿过我的头发，亲吻我的脖子，用她的指尖搔我，抓我的背。同时我趴着让她躺在我背上，在我耳边嘟嘟哝哝，我真的爱

死了。不过大部分女人没办法放松到这样的程度，或者根本没想到这些。”

“特别敏感的地带是从耳根到脖子，胸部、腹部、性器官周围、膝盖内侧、大腿内侧以及脚趾，我的睾丸也非常敏感。嘴唇或许是在前戏中

最能令我亢奋的部位，嘴唇互相接触或是法国式热吻等都会令我十分兴奋。但是我讨厌对方将舌头伸进我耳朵或是亲吻它。”

“我喜欢对方亲我的嘴，舔我的耳朵，我的乳头很敏感，我的屁股很敏感，我的臀部和大腿也很敏感。”

“我喜欢对方亲吻和轻抚我胸膛，然后爱抚和按摩全身，特别是玩弄我的阴茎。如果对方知道怎么做，抚弄睾丸也很舒服，这需要指导和练习，这个部位十分敏感。”

“我必须承认，我迷恋漂亮的指甲，我喜欢指甲温柔地抚摸、轻搔我的背部。”

“亲吻、互相搔痒、假装摔跤、轻轻拍击、搂抱、爱抚全身，还有，我喜欢她用指甲爱抚我的奶头，或者让她在上面，胸部垂下来，用奶头掠过我的奶头。我最喜欢而得不到的是，两人光溜溜地在房子里嬉戏或走动，不时玩玩性游戏，时常勃起，在这种情境下带给她高潮。”

“除了性器官的抚弄外，我喜欢对方激情地吻我，将舌头伸进我嘴里。我喜欢我的奶头被吸吮到坚挺，我喜欢睾丸被轻咬，臀部被温柔地爱抚。我也喜欢听到或诉说温柔的话语，例如我爱你，你很美丽、温柔、优雅。”

“我喜欢屁股被人爱抚。”

“我喜欢心理上的刺激(色欲的对话)，让人爱抚鼠蹊四周、肛门、睾丸、阴茎、下腹部、大腿上侧。我喜欢这些部位得到亲吻和舔舐。”

“有一处非常敏感的性感带是在两腿间的睾丸和臀部中间地带，我也乐于让人亲吻我的脖子、耳朵、胸部、腹部、阴茎、睾丸和大腿，加上按摩、搂抱、爱抚。用手刺激我的阴茎和肛门，为我口交，无休无止地进行。”

“搂抱是最重要的。温柔甜蜜的搂抱转换成强力的挤压，真是妙不可言。我宁可和我深爱的女人如此拥抱，而不是性交。这和男性性行为的神话相反。”

“亲吻、爱抚全身、身体互相摩擦以及舔舐。我比较喜欢温柔的羽毛般的抚摸掠过我的胸膛和腹部，以及大腿内侧。我发现在我知道我是和我热爱的人共享这个空间时，我的全身都会变得很敏感。在我和陌生人做爱时，我会变得非常冷淡和迟钝。”

“在我亢奋激情时，全身都异常敏感，尤其是我的背部和脚。我喜欢在进入正题之前按摩对方以及接受按摩。”

“全面而完整的爱抚是最重要的。我喜欢女人爱抚我全身。男人会希望接受爱人的‘蹂躏’。”

“只要慢慢地跳舞或搂抱。”

“我喜欢和对方一起淋浴，互相擦洗，为对方擦干，这比性爱更令人体验到分享与关怀。我喜欢别人帮我脱衣服。”

“光溜溜的身体拥抱光溜溜的身体，我的背部被轻轻爱抚，深情的法国式热吻。”

“我喜欢的前戏是长久的爱抚和按摩。我特别喜欢对方轻轻爱抚我的腹部一直到大腿、肋骨两侧以及颈部。大部分女人太用力抚弄我的阴茎，我喜欢女人在前戏以及性交时快乐地呻吟。”

“我喜欢感觉到情人整个身体压在我身上。”

“我喜欢对方按摩我的背部，有时候感觉背部好像就是一根巨大的阴茎。我能够感觉到背部的任何抚摸，仿佛直接在爱抚我的阴茎。”

“温柔地爱抚、低声诉说当时的想法、相互微笑、交换眼神(表情严肃平板的人我不太喜欢)、嘟哝和呻吟。探索的双手不放过每一寸肌肤，每一根毛发都被爱抚或亲吻过。轻推、拉扯，搔痒以及湿润的亲吻。温柔地搓揉我手臂、臀部、胸膛和肚子的肌肉，温柔抚摸我的脸和手。”

照顾到全身的前戏很重要

“我喜欢搂抱和摩擦。轻柔、安静、舒缓的亲吻十分浪漫，我永远不会厌倦，这胜过任何享受。胸部是超级敏感的地方。但是就像对待阴茎

一样，女人以为这些器官是厚重的木头(我开始在想，男人是比女人敏感的)。我喜欢对方温柔地亲吻这些部位，用舌头爱抚。”

“女人的手碰触我的身体、最轻微的碰触都令我快乐无比，让女人爱抚我的全身吧。眼皮、前额、胸膛、胸部、腿、脚趾——任何部位，亲吻我、抚摸我，轻拍我的臀部，拧我的鼻子，将一根手指放在我的嘴唇上，向我耳朵吹气，抚摸我的后脑勺，拉扯我的头发，拾起我衣服上的头发或丝线，为我穿衣服，帮我脱裤子。用手帕或湿毛巾擦拭我的脸，用一根羽毛搔我痒，搂我、亲我、吸吮我。”

同性恋男人的答复稍微不同：

“我喜欢他抚弄我的屁股，吸吮我老二，舔我的耳朵，还有缠绵的亲吻。我希望永远这样下去，令人非常兴奋满足。”

“我需要抚摸，如果有人直接向我的老二下手，我会感觉被剥夺了乐趣。”

对于“你是否从伴侣身上得到了足够的前戏?你的伴侣是否给了你足够的触摸和爱抚”这个问题，异性恋男性的最大抱怨是女人没有给予他们足够的爱抚，或者即使她们给予了，方式也不正确。她们不是缺乏兴趣，就是缺乏技巧：

“对我来说前戏似乎是为了女人。如果对方多费点心思来爱抚和戏弄我，我会更加喜欢前戏。”

“我几乎什么都得不到，得到的不过是些讨厌的动作，因为她很少努力学习。有时正要开始享受快感，她却刚好停止动作了。有一次，她在我胸部引起的快感正要蔓延到阴茎的当儿，她停手了。我希望在前戏上做更多一点的实验，不过需要两人合作。”

“大部分女人期待接受前戏，女人会给予男人前戏是极难得的状况。我喜欢伴侣来刺激我，不过她可能是极为罕见的女性。”

“事实上，即使开口要求，我也无法从伴侣那儿得到前戏，然而她却要求大量的前戏。所有和我发生关系的女人都一样。”

“有太多的女人认为让我触摸她们神圣的身体，是她们在施恩于我。”

“我不是每次都能得到前戏的，像以舌逗弄以及亲吻我的耳朵、眼睛、鼻子、脖子、臀部和整个脚。以上前戏我从来没有从爱人身上享受过，但我喜欢这些行为的程度和性交不相上下。”

“我喜欢女人对我的身体感到自在，希望她如同爱抚自己般爱抚我。我付出的越多，得到的越多。然而有些女人表现得非常压抑。”

“当然我喜欢让人亲吻、搂抱、爱抚。在我想要更多的前戏时，女人似乎很挫折。她们要的更多，可是我却不该享受!”

“我喜欢被亲吻的同时让人爱抚全身，然而不是很多女人知道这点。”

“为什么女人不为我做一些我为她们做的事?答案是她们不知道怎么做，而且就算做了，也无法投入情感。”

“大部分女孩似乎都认为：‘噢，典型的家伙，只要我把舌头伸入他的嘴里，让他亢奋，一切就搞定了。’而我只是想要被人拥抱、爱抚和关爱。”

“女人应该以自己希望的方式来对待男人。”

“在现任爱人的面前，我从来没有得到足够的爱抚以及温柔的身体接触。我总是觉得我付出的远甚于我得到的，因此伤心。”

“我喜欢大量的亲吻和爱抚。我喜欢女性轻柔的肤触，而且我会通过目光和触摸来了解她每一寸肌肤。我希望女人能对我感兴趣就像我对她们一样。没有女人问过我小腿上的伤疤是怎么回事，或者询问我割包皮的疤痕为什么和别人不一样，或者注意到我的前齿长歪了，诸如此类的事情，女人似乎就是不会去注意，而这点很重要。”

一些男士强调，接受前戏是情感上莫大的满足，而且会带来被人接纳、渴望或需求的美好感觉：

“前戏意味着用身体来表达关爱，保证我的伴侣想要我。”

“照顾到全身的前戏很重要，让我感觉到我是受人喜爱的，而不只是一块肉。”

“亲密的爱抚和接吻会让我有被爱的温暖感觉。在这个世界上很容易找到恨你的人，就好像很容易遇到麻烦一样，这些事情就像空气一样包围着你，但是想要获得爱、关怀、同情就像在干草堆里寻针一样，遍寻不着。”

另一位男人表示女人不会大量爱抚和刺激男人，是因为害怕让男人太快高潮:

“前戏从来不够。我喜欢她多多抚弄我的性器官，但是她不会，因为她害怕会让

我高潮，她希望我永远在她体内高潮。我喜欢得到更多的拥抱、爱抚和亲吻，喜欢他把手放在我的手里。”

也有不少男人对被动(或接受)的姿态有矛盾的感受，尤其是非性器官的爱抚，而且质疑自己得不到足够的前戏与爱抚的心态:

“在幻想中我非常喜欢前戏，在现实中则没有这么美好。我总担心她是否能让我勃起，前戏一会儿，我就会觉得无趣和不满足，想要性交。或许我太目标化了。”

“我会开放自己，接受爱抚，然而也感受到自己在这方面的疑虑，我一直被要求在前戏中扮演积极活跃的角色。近几年来，我发现自己想要更多的爱抚和亲吻，但是不太知道如何以自然的方式获得。我希望能找到一个女人，她天生有重度按摩的技巧，而且她足够坚定，会开口要求在互动的性行为中她所渴望的，也不会因为我想实验而惊慌失措，这样的女人我尚未找到。或许因为我自己也不够成熟。”

《海蒂性学报告：男人篇》第五部分

做爱时谁负担大部分工作

“做爱时，你是否负担了大部分‘工作’?如果是这样，你是否不喜欢，或者你比较喜欢居于领导地位?在性方面是否有太多的要求加诸你身上?”这些问题得到压倒性的肯定答复，几乎每一位答复的男士都表示他必须完成全部的工作，而且他痛恨这样：

“你问到点儿上了，这是我在性爱方面最大的苦恼。我觉得做爱时我负担了大部分的工作，我命该如此——我是男人——大部分女人如是想。我讨厌做爱时必须负担大部分的爱抚和亲吻。女人通常是心满意足地躺在那儿，让男人在她们身上努力。当他疲乏时，往往就是性交开始时。喔!我已经准备好让女人把我摆平，在我身上工作。我真喜欢有人亲吻同时轻咬我的奶头。前戏并不只是接触我的阴茎，我想要对方抚摸我的阴茎和睾丸，并且搔痒。我想要对方来探索我的性感带，除了亲吻我的耳朵之外，找出令我发狂的方式。这就是关键所在：大约25个女人之中会有3个问我，我喜欢什么?什么会令我亢奋?嗯，我当然问过她们喜欢什么，这是女人不晓得应该礼尚往来的地方。因此虽然我会继续要求，但我肯定男人终究享受不到他们应得的。”

“很多女人只是躺在那儿，期待男人完成一切，真是太令人遗憾了。”

“在做爱过程中，我的确负担了大部分的工作。有一次我下定决心整整两个礼拜不主动向我的爱人求欢，看看她会怎么样。我们没有谈论这件事，但是每晚她会紧紧地挨着我，看我没有回应似乎非常失望。她不过是静静地躺着就撩拨得我不能自持，于是我又开始为她奉献性。我的确喜欢主导性行为，但是偶尔我希望有机会追随她的引导，而且让她负起较多的责任。”

“是的，我服大部分的‘劳役’，这令我苦恼。让我异常愤怒。似乎大家都认定男人不需要积极的刺激，只需要附带的被抚摸一下老二。女人很少爱抚我身体的其他部位，虽然我并不胖，也不丑，不残废。但愿我能够解释：‘我的老二站起来了，但是我还没准备好!’女人常常假装她们来引导我，让我知道她们想要什么，然后躺下去等待。总而言之，在性爱方面有太多的苛求加诸我身上。”

“许多女人似乎认为，她们只要躺在那儿，奇妙的事就会发生了。或许她们害怕表现得太好色，害怕主导，结果却让男人觉得他不过是在操纵一具没有生命的肉体，只是为了让自己发泄。我不喜欢一切由我来，我喜欢女人不时采取主动。而回应不只是偶尔说句‘我很舒服’就可以了。”

“我几乎背负着所有性爱过程的重担。我喜欢双方一样主动，比较尊敬带点攻击性的女人。那种无言的要求最令我困扰。女人想要高潮，但不是不敢告诉你如何进行，就是认定你本来就该知道。”

“在性开始以后，例如，搂抱、爱抚，有时候我会等着瞧，看看需要等多久这位女士才会来抚摸我的性器官。我会根据她的爱抚来判断她是否只是想要引起我的注意，或是真心的喜欢阴茎。噢，有些女人认为被动地躺在那儿就能引起性交。其实我并不是总想要性交。

“我从来没有和主动得很厉害的女孩做过爱，我碰到的女人总是期望我承包一切。有一次一名女孩问我：‘怎样才能成为好爱人?’我真的没有答案，我只能回答我从来没有碰到过。我说，女孩从来不做任何事情，一切由男人包办。她很震惊我对女人在做爱方面的评价这么低。但这是真的，女人从来不采取主动，也不会在床上变得积极活跃。我确信有些女人会很主动，但是我没碰到过。我理解女人为什么会这样：她们常常没有高潮，而男人很容易有高潮，因此觉得不需要做任何事来帮助男人，而男人仍然会得到高潮。”

不过有一些男士对于他们是否在意负担工作——到底要更积极或是更无为——表现出矛盾的情绪：

“我总是负担大部分的工作，但是我很能享受。部分原因是我自动地开始运作，女人很难有机会多插手做些什么。在某种程度上，我难以接受肉体的亲热和爱抚，但在给与时我觉得十分享受，所以很显然该由我来行动。不过，有时候觉得让别人来主控，来创造气氛，设定基调和方向，而我无所作为地接受一切，会很舒服。”

“通常我负担大部分的‘工作’，但是如果对方很积极，我会放松来享受，不过这会让我无所事事——感觉很奇怪，有时候还会不自在。”

事实上，男人一方面痛恨承担责任，完成所有的工作，另一方面又觉得让人爱抚或挑逗不太自在或难为情。因为在美国社会里，这些事通

常是男人对女人做的。有些男人觉得让人爱抚不像男子汉：

“说实话，我喜欢阴茎的刺激，温柔地亲吻以及刺激我的臀部、腹部和大腿。但是我不认为我能从女孩身上得到这些乐趣，因为她或许会认为我少了点男子气概。”

“我只需要让妻子亢奋起来就好了。如果她做了什么让我强烈渴望的事，我就会开始发愁。”

“我所有的伴侣都是沉静无为的，所以我不知道我喜欢什么。不过，光是躺在那儿接受别人的刺激和热情我会内疚。”

有一些男士一点都不希望女人主动：

“主控一切会让自我飘飘然……我曾经要求一名女人保持静止不动。”

前戏对我而言是件愉快的事

“身为男人，我觉得……这么说吧，这是我的义务。”

“大体来说，我比较喜欢居于主导地位。女人比男人更容易接受，不管男人做什么，她都能够调整自己来顺应。”

担心接受爱抚可能是缺乏男子气概的忧虑，尤其明显表现在回答“你的胸部敏感吗”的问题上。许多男人觉得不自在，甚或嫌恶被问到他们的胸部：

“我的胸部——你指的是退化的男性奶头?”

“男人没有胸部，我认为目前的形状适合男人。”

“我的胸膛没有性感的地方。”

“曾经有两位女人试图挑起我奶头的情欲，坦白说，从来没有成功，我太专注于自己的阴茎了。她大可爱抚我勃起的阴茎，而忘掉其他部位。”

有些男士表示，他们的确感受到胸部带来的愉悦：

“我的胸部很敏感，但是我的伴侣显然不知道。”

“我的胸部非常敏感，而我的配偶充分加以利用，她懂得抚摩，直到我再也忍受不了。”

一些男士表示，女人分担了“工作”：

“我不会不满意我们目前的安排，因为她并不是被动、无反应的躯体，而是非常积极配合的伴侣。有时她完全主导，而我变成提供她欢愉的‘性奴隶’，真有趣。”

“我既喜欢主动出击，也喜欢静静躺着，让我的伴侣负责大部分的活动，有时对方会要求我积极一点。我们经常定义积极为男性特质，被动为女性特质。我不遵循这套行为模式，并非常高兴这些刻板印象正在改变。我发现今日有许多女人变得比较积极主动，而且会让我知道她们想要什么并且得到满足。”

当然，角色是会互动交换的：

“我给予女人空间让她们按照愿望行事。许多时候，已经习惯光是躺在那儿不动的女人会不知如何是好。有时候，我感觉自己气势汹汹，希望她让我来完成一切。”

“我比较喜欢和旗鼓相当的对象分享性欢愉，当然我们或许在技术方面有不同的经验技巧，不过在态度上我希望没有绝对的角色。做爱时角色不时依照我们当时的感觉在变化，或许会交换好几次。有时我喜欢静静躺在那儿，什么事都不做，让她来刺激我。有时是相反的情况，或是折中。”

有些男人太习惯把前戏想成是为女人做的事，即使在问及他们想要接受什么样的前戏时，回答却是他们所作的事：

“前戏主要是为了让女人兴奋，我喜欢亲吻她全身。”

“我发现女人喜欢被吸吮，或是在亲热15～20分钟后性交。”

“对我而言最重要的前戏是在亲吻女孩身体时获得的刺激，我最喜欢的部位是喉咙、肩膀、脚和大腿。我喜欢用我的阴茎摩擦她身体的每一部位，带有占有的意味，多少证明她属于我。”

有些男士表示他们最喜欢的前戏是刺激他们的伴侣：

“我想我自己最喜欢的前戏是看着女人在前戏中亢奋起来。”

“对我惟一重要的前戏是拥有乐意配合的伴侣，希望任人爱抚和调戏。我的快乐就是给她快乐。”

“我会因为为女人做事而亢奋。只要看到并且抚摸我妻子的裸体，同时触摸她的胸部，我就会强烈勃起。我真的不需要更进一步的刺激了。”

“前戏对我而言是件愉快的事，而且令人兴奋，是我对她或为她做的事。撩拨她令人愉悦而亢奋，她不需要为我服务。”

尽管男人抱怨在做爱过程中必须担负大部分的工作，但在问到他们是否喜欢给予女人前戏时，大部分的回答都是热情洋溢的：

“我认为前戏是整个性行为中最愉悦和亲密的部分。在这段时间，我完全专注于对方的满足。我不觉得有义务要延长前戏，但是我会努力让对方满意、舒适，不管要花多久的时间。”

“前戏——非常甜蜜的工作——对我的意义是：与她亲昵、让她亢奋，用尽一切手段，感觉她在回应我。有时要花10分钟或是一小时，我不在乎。在前戏10分钟时，我知道她一直在为我准备。我陶然自得，崇拜她的身体，爱抚她，稍微嘲弄她，直到她赶上我，然后我们并肩驰骋。”

“虽然我要达到高潮并不需要前戏，但在心理和情感上前戏对我极为重要。高潮是非常自我导向的，因为它需要也鼓励专注于自己的性器官。任何形式的前戏都为性爱提供充分的准备。如果我看到我的爱抚让她快乐，我的心也会相当快乐。我已经开始知道前戏活动其实才是做爱的重点。”

许多男人指出他们喜欢前戏，不仅是因为他们带给女人的欢愉，也因为他们享受的肌肤之亲：

“我认为很难，非常非常难得到足够的温暖的肉体接触、爱抚或搂抱。我喜欢做爱，希望有充裕的时间来完成，最好固定每隔一天一次。我

需要在前戏时，感受到更多的亲密以及美妙的体温。我希望更容易、更频繁地享受，为了这个原因以及诸多理由，我们准备结婚。”

“爱抚和搂抱对我很重要，这是以不同的方式来表达‘我爱你’，‘我认为你很美’，或‘你令我兴奋’。做爱时互相爱抚和搂抱是我们沟通的主要方式，因为我不是能说会道的人。”

痛恨她们掩掩藏藏的个性

男人经常提到他们希望在前戏时得到更多的回馈：“如果我的努力没有得到预期的回应，前戏就令人厌烦了。如果对方无法畅所欲言，告诉我她想要我做什么或不要做什么，就会发生这种情况。举例说，她们希望用多大的力量爱抚身体及阴蒂，用手还是舌头。如果我看不到反应，通常我会问她为什么没有回应。好伴侣会有所解释。如果她们无法或不能帮助我，那么前戏就令人厌恶了。”

“我希望女人更开放。女人似乎喜欢过分表现出‘被误解的女性’角色。我痛恨她们掩掩藏藏的个性。”

“前戏和后戏通常是我遇到的最大问题。我不知道女人什么时候准备好了，或是什么时候可以停止缠绵。我很少知道我是否前戏拖得过久，或者在她尚未舒服以前就刹住了。问题是我

在这方面得不到信息。”

有极少数男性不喜欢给予前戏，而且表示，他们之所以不喜欢，是因为他们觉得自己不需要，却为了女人的缘故必须经过这个阶段：

“我觉得典型男性面对前戏的态度是轻轻拍一下就搞定了。我知道我给伴侣的前戏很少，而且我痛恨性交时应该给予她更多前戏的想法。”

“我最大的缺点是常常将前戏缩水，而不少伴侣都希望拥有较长的前戏。我不知道她们想要什么，只是努力延长时间。”

“我知道女人需要的比我更多，但是很难不继续向前行。”

“我已经受够了帮我的伴侣自慰到高潮，理想的状况是她自己自慰(在我面前)直到她准备好。”

“我想大部分男人不像女人需要那么多的前戏。实际上我几秒钟内就能准备好，而我太太要花比较久的时间才能进入状态。我想这是男人本色——永远预备好了。”

“对我而言前戏是无聊透顶的麻烦，但是她显然需要这样才能做好让我进入的准备。我也才能搞她、射精，证明自己是男子汉(我故意选用我能找到最粗鲁、最诚实的字眼来陈述，以反映我现在的态度)。”

“我很抱歉：前戏对我不是很重要。通常在我还没脱下衣服前就勃起了，所以我不需要太多的嬉戏。这并不是说我不喜欢搂抱和亲吻，我喜欢。但该死的，在我勃起时，我希望别人刺激我的阴茎，而不是在我身上搔痒。”

还有少数男士似乎很生气女人不快点准备好，让男人负担前戏的工作：

“我痛恨女人期待我使她亢奋，如果女人在我的爱抚下，60秒钟内小妹妹不湿润，我会发脾气，宁可马上停止。”

“我猜我很自私，不喜欢扮演某位女孩的保姆或妈妈。有时候我觉得有义务，因为某些女孩似乎需要前戏使她们足够亢奋才能高潮，否则就没有高潮了。我认为女孩应该快点准备好，5分钟的前戏已经让男人等待得够久了。”

“我不喜欢，而且从来也没喜欢过拖拖拉拉的前戏。大部分女人常常期待这样，因为她们念了那些破旧的疯狂性书，上面说男人必须花多少时间在这块性感带上，以及多少时间在另一块，好让女人适当地准备好。这可累坏我了。如果是女人来前戏，我可以接受久一点。”

“基于坚定的信念，我拒绝接受前戏的概念：女人如果真的爱我，很快就会为我准备好，有时甚至在我碰触她之前。”

“你喜欢长时间感到亢奋，还是宁可比较快地进入高潮?”绝大部分男士表示，在进入前戏之前，他们非常喜欢保持(合理的)长时间的亢奋状态：

“如果我想要赶快办完事，我会自慰。在和妻子做爱时，我希望能够持续久一点。在亢奋阶段有太多的欢愉了，所以干嘛猴急?触摸、爱抚、

关心、互相亲昵都是愉快的经验，但愿大多数男性能花时间好好享受。到最后一定会射精，你应该好好享受享受，并且向对方表达

你的爱意，这会让你无比欢欣。此外，如果前戏时间长，最后射精的感觉会更加愉悦，而且维持的时间大约有两倍长。”

少部分男士不喜欢长时间的亢奋，只想赶快高潮：

“在我亢奋时我表现得像动物一样，我不喜欢维持得太久，我很容易感到挫折，而且似乎无法保持冷静，十分迫不及待。我焦虑地渴望高潮，我无法想别的事情，直到我获得满足。”

“我不喜欢长时间的亢奋而得不到缓解，曾经有人说，你将性交拖延得越久，期待的喜悦因而能延续较久。对我来说，那会带来全然悲惨的下场。”

“在我十几岁时，我非常喜欢亢奋的欢愉，因此在即将高潮时，会停止自忍几分钟，这样我可以延续射精前爱抚勃起阴茎的欢愉。现在我最大的享受是射精，希望尽快高潮。”

一些男士认为这个问题暗示他们会受到女人调戏，他们不喜欢：

“我可以等，如果我确定她想要如此，但不要调戏我。”

“我不喜欢被调戏，但是我可以等，在她准备好，我也准备好的时候。”

“我讨厌被人调戏，一旦我亢奋而且准备好的时候，我想要进行性行为，调戏令人愤慨。挑逗的感觉很舒服，同时为你暖身，直到你亢奋起来，这时就应该停止挑逗，进行性行为。”

一些男士表示在长久亢奋而无高潮后，他们觉得不舒服：

“温和的亢奋令人陶醉，但是强烈的亢奋会造成很大的压力，会让睾丸疼痛，而高潮是消除压力的最佳方法。”

我宁愿拥有亲密感而非性

“我不喜欢长时间高度亢奋，一小时的前戏还不错，太久之后，我的睾丸会疼痛。”

而有些男士害怕在长久的亢奋中，勃起会消失：

“我宁可比较快达到高潮，因为我怕勃起会消失。”

“女人应该了解，男人的性器官很容易感受刺激，因为它们比女人的性器官出色多了。当男人在性游戏中勃起超过一定时间，生理上就不太可能维持下去了。所有男人维持的时间长短不一，这是为什么男人不能玩得太久的原因。当男人的激情已经到达顶点时，女人应该用手握住他的阴茎导入阴道内，让他获得完全的欢愉，否则他的勃起可能会消失。”

不过大部分男士表示，比较亢奋通常带来更妙的高潮：

“我发现亢奋的时间越长，我的高潮就越强烈，越满足。”

“高潮能够带来更多的欢愉。抑制会让射精更强烈，不过超过太久的时间，或许会减少欢愉。”

“越久越好。舒缓而轻松的亢奋是最妙的，起起伏伏经过长时间的酝酿，达到伟大的高潮。”

“挑逗越久越有机会达到高亢的强度。在长时的亢奋后，我发现我的高潮更为强烈。亢奋让我的身体异常敏感。”

“我真的喜欢长时间感觉亢奋。有时候我的爱人会用手和唇舌戏弄好长一段时间，令人欣喜若狂。如果要说的话，我宁可禁欲，也不要快速的高潮。”

还有一些男士非常喜欢长时间的亢奋：

“我希望保持亢奋好几天?我认为进入40岁最美妙的一件事是我能够亢奋，并且带给对方快乐，而不会因为高潮突然结束后昏睡过去，然后说是一夜销魂。”

“跟某位妇士在一起时，我会故意回避肉体上的刺激(我不让她碰我)，同时一有机会我就为她服务，吸吮她让她高潮。终于，在和她做爱

时，我获得好久以来未曾体验到的爆炸性高潮。那是一次美妙的体验，因为我的皮肤起疙瘩，变得异常敏感，我的睾丸一直发疼，我的老二完全勃起，消失又勃起，好像灯光开始闪烁，好戏要上场似的。我的伴侣说她从未见过我这么猛烈的射精。亢奋让你准备好冲刺，雄赳赳气昂昂，为所欲为。”

“我喜欢维持长时间的亢奋，例如一两个小时亲吻、爱抚、身体接触，太舒服了，同时越来越亲密，让人越来越激动。”

“在心醉神迷的时刻，曾经长达18个小时之久，我避免实际的性交，对我来说几乎是高潮迭起。在这种状况下，我拥有几次的小高潮，真是甜蜜的折磨。”

一些男士表示亢奋时，他们拥有这么强烈的刺激，享受这么多的快感，而高潮会结束这一切，所以有时他们选择不要有高潮：

“我喜欢感觉亢奋，只要这份欢愉慢慢渗入我脑海里，我可以永远继续下去。亢奋让你如梦似幻，飘飘欲仙。”

“高潮会中断亢奋的感觉，至少在最强烈的状态时是如此。就我个人而言，高潮像是猝然从高空坠落，太突然了。”

在问到“如果不是导向高潮，或者在性行为中不要射精，身体的亲热以及抚摸本身是否会受影响?搂抱、谈话、亲吻很重要吗”时，有些男士明明白白地回答：“是的，亲热和抚摸即使不导向性也是非常重要和愉悦的。”

“身体的亲热和抚摸对我而言极为重要。搂抱、抚摸背部、亲吻以及爱抚，或者只是碰触都非常重要而且令人愉悦，并不一定要导向性。这是我和对方讨论过，互相了解的事。在某些情境下，和一位我不是非常熟识的女人在一起，我可能会假设，她需要大量的身体接触。”

“身体的亲热，对我而言是情欲关系。抚摸、亲吻以及眼神的交会最为重要，有时会导向性的结合。我无法想像每次亲吻一个我爱的人时，就是想做爱。亲吻本身极为珍贵，抚摸也是一样。希望所有的热情都以高潮或性爱作为终局，是偏执、不可能而且悲哀的。”

“亲吻和抚摸本身可以是目的。我曾经有过1～3小时不等的亲吻和爱抚经验，让我好像性交到高潮一样满足、一样疲惫、一样耗费心神。”

“如果必须选择，我宁愿拥有亲密感而非性。”

“是的，我们常亲热，即使在小孩面前。再者，因为我们裸身共眠，晚上上床和早上起床时我们都会搂搂抱抱。这是我们的生活方式，在某方面来说，这有点像安排好的场景，因此如果有一方感觉欲求、骚动或渴望更多的亲爱(性交和高潮)，我们会阅读彼此的身体讯号，然后投入更强烈的欢愉中达到高潮。”

“身体的亲热和爱抚在真正美好的性中绝不可少，在日常生活中更为重要，它们比语言更能达意。”

“身体的亲热不一定会发展成性行为，毕竟，这只是一种表达，而非命令或邀请。搂抱和亲吻真是舒爽，我喜欢。”

“搂搂抱抱是我生活中最重要而且普遍的肢体语言，不论是抱男人、女人、我的女儿，搂抱说明了一切。我从来无法开口要求女人和我上床，我只是在搂抱她时‘倾听’她的身体，然后我就知道了。亲吻也一样，本身就很美妙。爱意味着将自己给予别人，将自己最好的部分给予对方。”

“和我深爱的女人在一起，除了做爱以外，我希望常常耳鬓厮磨。或许一次就连续好几天，看我们的心情而定。”

肛门插入对男人的重要性

“我认为想要抚摸的冲动比想要有高潮的冲动强烈多了。”

“有一件事一向对我意义重大，而且令我深深陶醉，却似乎没有受到普遍的赞扬——与女人共眠，我不是指性交，而是单纯一起上床，整夜睡在一起，往往是亲密而放松地靠在一起，而且一起苏醒，在信任、接纳以及共鸣方面，这真是相当特殊的经验。‘一起上床’被解释成性交的特殊用语，真是要命。”

“亢奋使人心灵苏醒，那种开心快活有点像乘坐云霄飞车向下冲时的感觉，这种感觉奔流全身，从你的唇到舌，往下经过五腑六脏到达睾

丸、阴茎和前列腺。”

“至高无上的享受，我曾经耗上好几个小时来体验。爱抚、口交，完全沉溺在肉体的刺激上。当我如此亢奋时，其他事都无关紧要了，好像是互相膜拜对方的身体。依我们自己喜欢的方式，我可以善加运用对方的力量，带给自己最大的欢愉，当然是互惠的，我爱死了。”

“亢奋状态如在九霄云外，身体微微发疼，充沛了生气和活力。完整的感觉。我感觉自己性感而有魅力，充满男子气概，十分荣耀。”

“亢奋带给你以及和你在一起的人安全感，那是身体和情感相互交流的感觉，笔墨难以形容，感觉到被爱，同时回报以爱。”

“亢奋让人灼热而紧绷，这是我所能形容的最佳方法：一股热流流窜全身，同时好像弹簧被压紧了那样的紧缩。”

“亢奋是令人愉悦、精致的折磨：灼热、肢解的感觉，脑袋一片混沌，几乎是痛苦地意识到我的全身。”

“亢奋是‘情感的欲念’，想要占有对方，占有她的心灵、她的身体、她的亲密，完完全全地进入她。”

“我所有的感官向上飞升，大腿变得不知满足。”

“好像通电般狂喜。”

“我感觉强壮。”

“性亢奋是意识的全新状态：我的伴侣神奇地转换成可口美味的享受，在这一刹那，其他的现实都是次要的，生命的意义就是大胆狂欢。”

肛门插入对男人的重要性

如同某位男士庄严的陈述，既有宽广的象征意味，又带着非常特定的意义：“我从来没有真正了解过，女人如何让男人进入她体内，直到我自己让人插入，我喜欢这种感觉(这是大部分男人未曾有过的经验)

。让人插入与插入别人是非常不同的，现在我明白这同样适用于与性无关的事情。让某人进入你的生命、进入你内心、进入你的恐惧与欲

望中，这种特质在

女人身上发展得比男人好多了。或许就是这种差异使得男人很难去爱，我知道我对爱的恐惧，就像恐惧让人进入。”

肛门插入和刺激是一个重要的主题，而在研究性的作品中几乎从未触及。其实这是让男人在性方面有全然不同体验的机会。

虽然肛门插入经常被视为是同性恋行为，事实上，对许多男人来说，让手指刺激或插入肛门是很重要的活动。大部分男人，不管是同性恋还是异性恋，只要试过被插入(不论是用手指或阴茎)，他们都表示喜欢：有深刻的愉悦和满足。许多男士表示，伴随着肛门刺激而来的高潮，生理上的感觉无比精彩。

为什么肛门的插入和刺激让男人感觉舒服?从心理层面来看有两个可能的原因：第一，被插入本身的感觉很好。事实上，许多男士在描述被插入的愉悦时，所用的字眼类似女人在描述阴道被插入的欢愉：感觉“充实”、“完整”，还有情感上的满足。插入以及被插入是一个人向另一个人重要的情感宣言。

阴茎系统局部图

第二个理由是男性的前列腺正好位于肛门开口内部(大约5厘米)。如果正确刺激前列腺，会带给男人高潮。无论如何，大部分的肛门插入并没有直接刺激到前列腺，因为必须在进入肛门后，去压迫肛门前壁，然后稍微向下一点找到它(大约是方圆2⁄6厘米的范围)，再继续施压，好带来高潮。大部分的肛门插入，不论是用手指或阴茎，往往越过了前列腺，只是稍微间接地刺激到它。这解释了为什么有很多男士表示，肛门被插入的感觉是几乎就要高潮。有趣的是，这种现象跟阴道插入也很雷同，对大部分女人来说，性交时阴蒂受到的刺激也同样是让女人感觉她们几乎就要高潮了。但是这两种情况的感受通常都是美妙得难以形容，而且无与伦比。

在这项调查中，31%异性恋倾向的男性曾经试过用手指插入肛门(或是自慰，或是由伴侣插入)；其他12%曾经试过以阴茎或阴茎大小的物体插入(通常是在青少年时期)。86%自认为是同性恋的男子尝试过肛门插入，用手指或阴茎。大部分尝过手指插入的男性，不论是由自己或由别人插入，都表示喜欢。许多尝试过阴茎或阴茎大小物体插入的男性

也表示喜欢，然而对大部分喜欢阴茎插入的男性(包括同性恋)而言，都表示这并非日常进行的活动。另一方面，手指插入，无论同性恋、异性恋，或是自慰，却可以每日进行。不是所有自认为同性恋的男士都会进行肛门插入，而且有些人试过却不喜欢。在所有回答未曾试过的男性中，有10%表示，他们会有兴趣尝试。

感觉好像是内在的欢愉

许多男人，如同讨论自慰的章节以及他处所见，很喜欢他们的肛门被一根指头或其他小物品插入，同时，形容这是极为欢愉的感觉，下面所述是由女人来插入的："性交时，当我的女友移到我的下半身或趴在我身上时，她由上或由下伸出指头深入我的肛门约2⁄6～5厘米，同时缓缓地转圆圈，让我如痴如醉。我从来没想到我会把这件事告诉别人，不过我努力要尽可能地坦诚。"

"我记忆所及最强烈的高潮是伴随着手指插入的口交式性交，感觉是甜蜜的痛楚，完全的开放，毫不设防，所有的精力与欲望都集中在此。"

"我有一位短暂的伴侣，性交时她偶尔会把手指插入我的肛门内。起初我非常怀疑，但是她似乎能施压在我前列腺上，真的相当刺激，我不好意思承认，也一直不敢要求其他伴侣尝试。"

"肛门插入带给我非常大的乐趣，我也喜欢对她这样做。在她这样做的时候，感觉非常非常的色情；她慢慢地进行而且总是用最富挑逗性，充满了色欲想像的方式移动她的手。有一次她脱下我的衣服，用她的手指对我做爱，似乎持续了几小时之久，她慢慢摸到前列腺，按摩它，直到我高潮——以前我从来没有经历过这样的高潮!我感觉自己焕然一新，变成童男了。这是我永难忘怀的经验。"

"肛门插入奇异地交织着痛楚与非常充实的喜悦。口交再加上涂油的手指插入我的肛门，令我疯狂，括约肌绷得很紧，但是一旦放松，感觉好像被一阵全新的快感侵袭，这时愉悦就会浸没了轻微的痛楚。"

"我的女人为我做，美极了。她征服了我、拥有我、占有我，我喜欢将自己托付给她，没有高潮，但是非常刺激。对我，对我们，都很新鲜。"

“我喜欢，但是我总是会害怕，有时会有罪恶感。她越常做，我需求得就越多。”

“我的女人用她的手指插入我的直肠，非常精致的欢愉。起初感觉好像是便秘，但是我喜欢被她爱的感觉，令人心旷神怡。高潮尚未发生，不过我希望它会到来。”

“让一根手指在我屁股上轻抚，而且吸吮，感觉实在是太了不起了。我像发疯般高潮，完全的高潮。

“我喜欢用一根手指插入。感觉好像是内在的欢愉，发现了一块私密或不熟悉的处女地。”

有些男士只有在自慰时才喜欢：

“我不喜欢任何人插入我肛门内的感觉，除非我用自己的手指，我的屁股很敏感，少数几次我太太试着将她的手指放进去时，感觉很痛。”

有很多男士想要尝试，但是担心如果他们提出这样的要求，不知他们的伴侣会怎么想：

“我从未有过肛门插入的经验。我会喜欢在性交时探索这种轻轻压迫或抚摸的快感。但是到目前为止还未遇到一个我可以充分信任她的爱人，或是可以放轻松地提出这类要求。”

“我很希望扫除我的情人对男人的一些想法!但愿能够冒险透露我对肛门插入的需求(我在自慰时会这么做)。上一次尝试过后，就再也没有见到她或听到她的消息了。”

有些男士担心这会让他们变成同性恋：

“如果我让女人插入我的肛门，这或许是同性恋的倾向。我不想走这条路。”

“这是同性恋的行为，我觉得怪异。”

少数尝试过的男士对手指插入有比较复杂的反应：

“有一次我的伴侣吸吮我的老二，就在我即将在她嘴里射精前，她把手指插入了我的屁股。她问我是否喜欢，我告诉她：是的。但是我担心她的手指闻起来很臭。”

“这么多年的如厕训练和性规范让我无法享受。我的爱人想要尝试手指插入，而我拒绝了。我会喜欢这种经验，但是肌肉的反应似乎是不由自主。”

“在这方面我的感受差别很大。有时候，女人只用手指插入我的肛门，就会令我疯狂，再加上其他的刺激，很快就带给我高潮。其他时候，比较令人讨厌。这会令我分神，不知道要专注在哪里。在我喜欢的时候，心理的感受是被干了，双向的性爱挺不错。在我不想动时，躺着接受刺激很舒服。”

“有一次，我在淋浴时自慰，我把一根手指插入肛门，看看是什么感觉。我很快得到了高潮，但是我觉得整件事有点滑稽。”

“这个主意曾经令我厌恶。有一次性交时，我突然感觉到对方的小手指在那儿，而且她尽可能想要深入，真把我吓坏了，我无言地忍受了，继续主要的活动，不过我不喜欢。最近，我发现有两位伴侣会用手指爱抚这个部位，我逐渐能够忍受，然而这种方式还是会让我扫兴，而非兴奋。”

少数男士尝试过，发现他们不喜欢：

“我不喜欢，即使是用一根手指，这种想法非常性感，实际上则不然，很痛。”

“性欲的骚动似乎流窜在肛门四周——愉快的张力。通常集中在阴茎的性经验似乎蔓延到肛门，同时屁股周围甜蜜地发疼。”

“有东西在臀部里非常有趣，一部分原因是这种感觉非常充实，部分是因为极为愉悦的邪恶。最好是用一根手指，充分润滑。我不会真的高潮，但是令我非常亢奋，只需要轻轻碰触一下我的阴茎就会引爆身上每一根神经。”

“肛门是男人身体非常性感的部位，深入的接触感觉很美妙，尤其是加上动作。直接刺激前列腺有时会引我进入狂喜的境界，让我觉得或许

我已经超过身体所能忍受的程度了，好像我想要高潮，但是却不能，有点提心吊胆。”

其实阴茎的快感不算什么

“插入的感觉好像是持续不断想要高潮的冲动。”

“施加在前列腺上的感受让我觉得我将要有一次最久的高潮。感觉太强烈了，我再也无法忍受。”

“非常刺激和充实的感觉，和前列腺以及各种导管的快感比起来，阴茎的快感不算什么。”

“让我觉得和对方结合在一起。我只允许极少数的人对我这样做，这是我用来表现完全的信任以及和爱人融为一体的方式，而且我能够享受完全被动，被社会界定为女性的特质。就是这种男性特质与妇性特质相结合的感觉，让我觉得身体和心灵内部都很充实。”

“我希望有人在我里面，像是灵魂深处的深入。”

“好像是投降的感觉，不过我知道不会受到爱人的伤害。那是充实的感觉，感觉到我爱人的力量。”

“这是表达内心情感的具体方式。”

“只有在我真心感觉到关怀以及情感投入时，我才喜欢被插入，否则我觉得女人才是被插入的对象。”

“非常满足，让我感到温暖而且着迷。”

“笔墨难以形容被充实的感觉，不只是阴茎，而是由于温暖、愉悦以及某种近似启示的东西，比任何药物更让我飘飘欲仙。”

“我不知道怎样形容那种感觉。情感上，我知道我的伴侣灵魂出窍了，也让我的灵魂出窍。”

“充实、失控的感觉，对我来说这是充满信任的时刻。”

“情感上，它让我感觉得到照顾，我喜欢受人照顾，而不是完全由我来提供给她(或他)刺激。这同时还意味着我得到了某些东西而不只是付出。”

有些男人有时可以从肛门插入中得到高潮，不过从许多方面来看，肛门插入时是否高潮无关紧要：

“有一次，她让我跨坐在她大腿上，她用手指顶入我屁股里，而且四处摸索，直到她发现我的前列腺，她说她可以摸得到像二角五分的铜板那样大，问我是不是就是这个，或者在施压时有什么感觉。我当然有感觉：我好像随时都要高潮了。她开始用她的手指搓揉它，这

是我不习惯的感觉，但非常难以抗拒，但是阴茎没有感觉。过了一会，我终于高潮了，我并没有真正勃起，也没有多少液体流出，不过太棒了。”

大部分男人还是需要用手刺激阴茎才能高潮这和女人的情况有些类似，虽然有些女人可以在性交时高潮，大部分女人还需要用手刺激阴蒂才能高潮。：

“我喜欢在女人为我口交或自慰时，让她的手指或按摩器插入我的直肠的感觉，但是单单插入本身不会带给我高潮。”

“最棒的刺激是阴茎在肛门内快速推出(不要完全抽出，只是部分抽出)，同时我用另一只手上上下下摩擦我的阴茎。”

“我喜欢女人将润滑过的手指插入我屁股内，同时温柔而又规律地挤压前列腺的部位。感觉非常满足，而且让我的阴茎悸动，有时会有灼热感。我从来没有单独因此而高潮，不过，我相信我可以。”

“这种方式的高潮完全不一样，是全身的高潮。主要核心在睾丸附近，而且很强烈。”

“前列腺高潮是在身体比较内部而且环绕整个骨盆地带发生的。不一定会让阴茎射精，我喜欢这种高潮，但如果不是伴随着阴茎高潮我仍然无法完全满足。经过18年的自慰后，我太习惯阴茎高潮了，其他地方的高潮似乎总是少了点什么。”

“在我太太用跨坐的姿势性交时，有时会将手指插入我的肛门，按摩我的前列腺。以这种方式高潮时，宛如置身幻境般狂喜，通常会加强高潮的程度，而且有时会让我的高潮收缩持续得比平常久一点。”

男人是否喜欢被插入似乎大部分取决于是否进行得很小心以及正确，还要有充分的润滑。至于肛门插入时要创造出高潮，该注意的一点是肛交时，前列腺的按摩并非自动产生的。如果肛门插入的目的是要按摩前列腺，而不只是刺激和带给对方快乐

，你就必须特别去摸索前列腺的位置，而且要求对方予以引导，注意讯号或反应，否则高潮的机会非常渺茫。男人同时也表示，按摩前列腺带来的高潮和刺激阴茎产生的高潮，感受相当不同，前列腺高潮被形容为比较“深刻”而且 “比较全面”的。另一方面，如同阴道性交一样，或许在很多例子中，插入的感觉本身就太美妙，太强烈了，高潮根本无关紧要。事实上，大部分男性比较喜欢完全的插入而无高潮(由阴茎或手指插入)，而不是为了高潮直接按摩前列腺。

“我第一次这样的体验是在25岁时，一位好朋友舔舐我勃起的阴茎。那时房间暗暗的，我不知道她在干嘛或者接下来要做什么。非常刺激，我很快就高潮了。这样的情境让我很难为情，我把她的头推开，好掩饰我强烈的反应。那时我还认为高潮应该发生在阴道内，或者即使在阴道外，至少也应该让她看清楚精液射出来，以及阴茎不由自主痉挛的情形。后来，我发现这种‘最终的暴露’意味着毫不保留的亲昵，泄露自己的一切，即使是这种最个人而且被认为是‘羞耻’ 的反射动作却非常非常刺激。尤其是让女人的头趴在我胸膛上，倾听我

接近以及到达高潮时越来越快的心跳，我想这很像男人被女人强暴却高潮了，一切都逃不出她的手掌、眼睛和耳朵。我完完全全属于她，完完全全被动，完完全全臣服于她。”

她不喜欢我在她嘴巴里高潮

在问到“你喜欢口舌刺激你的阴茎达到高潮吗”时，几乎所有男士都表示他们非常喜欢：

“口交在每一个男人的性经验中都可以拿高分。”

“每一个男人的梦想是拥有一个愿意吸吮他阴茎的女人。”

“在女人嘴里高潮对我是最最强烈而愉悦的性经验，因为我可以完完全全沉迷在感觉里。精子似乎是从我的‘元神’中射出的，将我强力吸干了。而且我喜欢看着自己和她做爱，注视着她脸上的喜悦。”

“这是我最喜欢的性活动。我一定会高潮，而且比性交高潮更强烈。”

“我喜欢口交，而且用各种方式，尽可能地进行。我喜欢感觉自己的老二进入别人的嘴里，还有那美妙的吸吮。”

“口交棒极了!任何时候爱恋而热情的嘴巴都比阴道来得刺激和富于挑逗。”

“依我的看法，男女互相口交，可以完完全全省掉避孕和性交的麻烦了。”

“口交是最棒的。除了生理的快感，我感觉她是真的爱恋和欣赏我的身体——真正的我。同时我不需要表现，我甚至不需要勃起。”

但是大部分男士不能定期或经常口交，尤其是无法达到高潮，都抱怨女人不肯口交或做得不好：

“我非常喜欢别人为我口交。然而我尚未找到一名能够正确进行的女人。我只有一次这样的高潮，另一次是靠自慰的帮忙。许多时候我感觉到能够高潮了，但是她又做了令我扫兴的事，要不是太重复，就是我听到叹息声，或是我察觉到她心不在焉。”

“我的印象是，女人不是害怕，而是不知道该怎么做。也有些女人认为它很脏，只肯应我的要求到达那儿，然后就结束了。”

“口交是最好的前戏。口交到高潮可以更为频繁，但是我太太不会在龟头上停留很久，那是我最敏感的部位，虽然近几年来，她不必我开口就为我口交，但她不是真的很投入，或许永远也不会喜欢。她的兴致、好奇创造和技巧应可以更好一点。她可以学一点技巧，不过我不应该再挑剔了。”

再者，大部分男人表示，他们不应该在口交时高潮，因为害怕女人的反应。女人似乎不喜欢口交到高潮，而且不喜欢吞下精液。然而男人希望如此：

“我非常喜欢口交而且能够达到强烈的高潮。我太太只为我口交到高潮两次，我希望更加频繁，这个问题会造成我们之间的焦虑。”

“我喜欢，但同时我也不是真的完全放心。通常我会把她拉开，而内心深处其实不想这样做，我担心在她嘴里高潮的事。再说，也没有女人能做到这一点，我一直觉得她们不是真心喜欢。”

“我喜欢口交，但是女人通常非常害怕，或者她们没有意愿，或是她们害怕你会在她们嘴巴里射精。”

“真正让人不满意的是，射精时女人将她的嘴唇移开了，让我的阴茎暴露在冷空气里。”

“太棒了。这种方式永远让我高度亢奋，但是很少高潮。这是青少年时，和一位女朋友不幸的经验带来的影响，我在她嘴里高潮时，我几乎跟她一样吓坏了。所以现在我比较喜欢这是个序曲，我太太憎恶口交，从蜜月开始就不肯尝试，有一次尝试时还哭起来了呢!”

“我会压抑自己，因为我不想要这种高潮，我从大部分女人那儿得知，她们对精液在嘴巴和喉咙里的感觉不好。我想口交对女人来说当然不好玩，实际上是苦差事。”

“我太太为我口交，但是拒绝用这种方式让我高潮，我不相信她曾经领略过我的高潮，而她认为这样会太强烈，让她呕吐。”

“我喜欢，但是我不愿意要求我的女友，她或许会认为我很脏或是变态。”

“我喜欢我的爱人以口、鼻爱抚我的下体，但是我从来没有这样高潮，因为吞下或吐出精液的问题。看着我的伴侣焦虑令我不安，所以通常远在我到达高潮阶段之前，我就会喊停，请她不要再吸吮我的老二了。”

“我怕的是会在伴侣嘴里高潮，让她窒息，所以我回避这样的场面。”

有些男士讨厌口交，尤其是为女人口交:

“有些女人不喜欢男人在她嘴里高潮，但是她们要你吸吮她们湿答答的小妹妹。女士们，公平一点。”

“她不喜欢我在她嘴巴里高潮，但是女人老是喜欢我啜饮她们的体液。”

有些男士喜欢：

“如果我刚刚为我深深着迷的女人完成口交，并不一定表示现在她必须为我口交。这纯粹是自发性的行为，我口交是因为我觉得享受，而且我喜欢让她感受到高潮的莫大欢愉。如果她也自愿来吸吮我，那真的是难以言传的战栗，尤其在我知道她喜欢这样做，喜欢把我的阴茎和我的精液含在她嘴里，而不只是为了讨好我。但是我很怀疑是否大多数女人真的喜爱为男人口交，就像男人真的喜爱为女人口交一样，有相同的冲动和嗜好。”

“有时我喜欢口交。偶尔来‘吹一吹喇叭’非常的刺激，但是我不喜欢变成固定的模式。我可以这样高潮，但是我太太不喜欢精液留在她嘴里。”

有些男人表示，女人不喜欢口交或是他们的精液，让他们觉得不被女人接纳，甚至令她们讨厌：

口交似乎就有这个意味

“在她喜欢将我的阴茎含在她嘴里，同时在我高潮时，带给我完全接纳的感觉。但若跑到浴室把精液吐掉，或是吐在卫生纸里，即使做得很巧妙，也会破坏气氛，令我懊恼，总是会让我感到不被接受。或许是有一点忌讳，因为阴茎是用来排尿的。”

“在我怀疑女人是否想要口交时，有时会出现负面的情绪，尤其是在我射精时，如果我害怕在那里射精，那么就会有不愉快出现，我觉得她不接纳我，而我痛恨她。”

有些男士提到他们喜欢口交，但是被动地接受刺激让他们不自在：

“我喜欢口交的乐趣，但是被动地接受任何刺激，心理上都觉得不太自在。我觉得我必

须做点事情而不光是躺在那儿，我很少这样子高潮，不过感觉非常舒服。我会克制自己，然后在克制不住时转向性交。”

“似乎太被动无为了。我想既然勃起总得干点别的事。”

“我喜欢男女一起互相口交，因为我喜欢感觉到我也在为她服务。”

有些男士表示他们觉得这是一种贬低自己的行为，尤其是对女人而言：

“我的确喜欢，但是我不喜欢我的女人做这种事，因为我内心会想，她为了我的欢愉在贬低自己，这令我伤心。她曾经向我解释她真的喜欢，所以我们偶尔会进行，不过我从未要求过。我从来没这样高潮过，在我射精前我会把阴茎拉出来，在任何情况下，我都不喜欢在她嘴里高潮。”

“我曾经接受过口交，但总是感觉不对。女人不该觉得有义务进行口交，这对男人的高潮而言是完全不必要的。我从未遇见过真的喜欢做这种事的女人，不过我曾遇见过一些愿意口交的女人，我只是觉得这样对双方都太不体面。”

“在心理上我一点都不喜欢口交。我不喜欢看到女人在我面前贬低自己，口交似乎就有这个意味。”

“我爱人的确尝试过多次口交，但是我不会因此亢奋。我觉得有点不快，因为似乎她‘屈居下风’了。我非常赞成解放运动，而她的行为不免抵触我的思想。”

“只有妓女和流莺才会趴在男人的下体，我的太太绝不会这样做。”

有些男士表示这不是贬低自己，而是爱的表示：

“在女人嘴里高潮，并且让她吞下精液是非常特别的滋味。我不会将口交和我曾听过的‘贬低女人’的层面联想在一起。恋爱中的男人爱恋他女人的小妹妹，同时恋爱中的女人爱恋她男人的小弟弟，口舌的爱抚正是爱的表达方式。”

有位男士表示，他只喜欢将口交当做前戏，因为在高潮时他希望亲吻、拥抱他的伴侣，同时也让人拥抱：

“通常我会让她很快停止，进行性交，因为口交不会带来一体感。在我快要高潮时，我希望紧紧抱住对方。我记得(至今犹觉尴尬)有一次在

按摩院快要因为口交高潮时，我坐起来，伸出手，想要抱她，她搞不懂究竟发生了什么事。我记得还有一次(至今难忘)在按摩院传达了这项需求，那位善解人意的女人放弃了口交，她抱我，和我法国式热吻，而且纯粹用自慰的方式让我达到高潮。这是我和妓女在一起惟一值得回忆的经验。”

有极少数男士完全不喜欢口交：

“我不是真的喜欢口交，用这种方法我从未高潮。我想我太紧张了，不习惯让那些尖牙在我的阳具上移来移去。”

“口交很容易让勃起消失，我比较喜欢体贴的手。”

“除了新鲜外，口交没啥了不起。”

“我比较喜欢性交。口交是那些啥也不懂的蠢猪吹嘘贩卖的时髦性行为，把它捧上天了。尽管有‘深喉咙’的白痴说法，女人的阴道还是较适合的地方。”

还有一些男士从未尝试过：

“我从来没有口交的经验。我也没有这方面的欲望，对我来说口交令人厌恶。”

“我想我会喜欢，不过还没有尝试过。或许是因为她会期待我回报，而我发现那儿味道不好。”

“我梦想如此，但是还没办法说服我的伴侣。”

“从来没有体验过，但是我很焦急地等待着。”

最后，一位男士详尽地表达了他矛盾的感受：

“口交总是把我吓得半死。如果女人用嘴含住我的阴茎，我就想我最好一直挺着，并且在她嘴里射精。这是应该发生的事，但是从来不是如此。不仅我从来没有高潮，甚至连保持勃起都很困难。神圣的性爱，却变成了酷刑。我喜欢女人的手摸，我不会勃起，但是这种感觉令我放松，我觉得昏昏欲睡。另一方面我喜欢在女人嘴里高潮，我认为这对我是伟大的解放。这显示我有能力放手，任人摆布，让对方把我吞

吃了。这还意味着对方是如此爱我，愿意完完全全接纳我。如果我知道女人想要这么做，想这么做是因为她爱我而且乐意分享这样的欢愉，我就会因口交而高潮了，有一些女人觉得她们为我做了如此奇妙而伟大的事。

“我和一个女人讨论《海蒂性学报告：女人篇》以及口交的章节。她喜欢口咬，但是书中大部分女人都表示痛恨：‘好像我的脸被强暴了，好像热热的鼻涕喷进我嘴里’。我觉得很奇怪。为了我以及她们的幸福，我不会跟有这种想法的女人上床。对我来说，口交是爱的行为。哪一天我爱得如此之深，同时也被爱得如此之深，我能够在女人的嘴里高潮(我不是说任何女人，而是与我紧密相系的女人)，那将是我流下喜悦眼泪的一天。

我喜欢她抚弄我的阴茎

“我也很难告诉一名自认为提供这么伟大的服务、做了这么大牺牲的女人，说她做错了。根据我的经验，你

绝对不能告诉正在为你口交的女人，她做得不好，那女人很可能会大发雷霆。但事实是在我的经验里，大部分女人不知道口交，因为我们早就被制约成聚精会神在老二上，而忽略了其他部位。天杀的，我怎么面对这样的局面，对方说：‘好吧，我会付出重大的牺牲，为你口交，但是你最好不要射精。’总而言之，就是你不要跟一个不爱你的人上床。如果你上床了，那么你就必须强作欢颜，或许你会觉得你的脸被强暴了，或许你会觉得最好、而且惟一能够做的事就是干，然后希望俩人同时睡着。女人对她们的阴道逐渐解放——欣赏它的外观、欣赏它们的味道等等，我也解放了我对阴茎的观念——它很好，它是宇宙间最富潜力，最值得珍惜、生命力最顽强的物质，所有人类都仰仗它代代相传。我不会为它道歉，我不会把它藏在我体内。如果有人肯花时间去发现，有一个脑袋，一颗心灵、和一个心思敏锐情感丰富的人依附在那精液和阴茎上，事情就会好转，压力就能解除了。”

口交时男人喜欢的刺激方式五花八门，这并不令人吃惊。男人描述各种各样的刺激方式：

“最令我亢奋的方式是让我看得到它的进行。不过，我不会保持很久的被动姿态，最后总是我用双腿环绕着她，一边抚摸她的头发和肩膀，

一边自己在她嘴里抽送。”

“当舌尖碰到系带时感觉最美妙，令我如痴如狂。”

“通常我仰躺着，双腿张开，她蜷缩在我大腿间。我的膝盖打弯或弓起来。有时她不仅用舌头爱抚，还会上上下下摩擦阴茎轴——尤其是她累了，想要快点让我高潮时——太舒服了!她忙个不停，移动阴茎轴、吸吮，而且用其他的手指爱抚、拨弄、抚摸我的肛门四周。我的肛门极为敏感，而且她也会用舌头快速地逗弄，让我飘飘欲仙。”

“我喜欢她慢慢地舔我的睾丸，同时舔舐、亲吻、吸吮我阴茎的每一寸肌肤。口交的过程中，我喜欢她用脸庞来摩擦我的阴茎。我喜欢感觉到我的阴茎在她的嘴里越来越硬挺，而她只是含着。我比较喜欢前端被用力地吸吮，在我高潮时，我喜欢她只是紧紧地含着我的阴茎。但是大部分女人认为如果她们吸吮得更起劲，感觉会更好。这会令我发狂，让我有点不自在。”

“我喜欢她把我的阴茎含在嘴里，手握住我的睾丸挤压。需要有适当的压力施加在龟头下面的部位，通常用嘴办不到，因此也需要用手帮忙。”

“我喜欢用劲的吸吮，非常艺术的。同时如果没有好好照顾到睾丸也称不上是最棒的口交。”

“只是用嘴很难让我高潮，因为我需要整个阴茎轴受到压力。如果对方用手在阴茎底部滑动，嘴放在龟头上，我比较容易达到高潮。”

“口交时，我喜欢她抚弄我的奶头或是握住我屁股两边，将她的嘴放在阴茎上，吸吮和舔舐下侧。在我射精时，我希望她吞下去，并且继续吸吮和舔舐干净。这就是爱!”

“我喜欢她保持被动，躺在我下方，让我‘在她嘴里抽送’，并且尽可能将小弟弟推得越深越好。”

“我喜欢让我的阴茎非常湿润，并被紧紧地含住，在接近高潮时，应该更用劲地吸吮龟头，并且加强舌头动作。如果将一只手放在阴茎底部，为我自慰，也可以增强压力。”

“许多伴侣似乎都不知道如何口交。刻板观念是她们必须吸吮整个阴茎，并且让他伸入喉咙里。其实，关于口交最重要的一点是：要彼此互相享受，而且充满爱意和好奇心，快活地嬉戏，不要管该做些什么。”

男人对伴侣用手刺激阴茎的感受

许多男人表示他们喜欢别人爱抚逗弄他们的性器官——阴茎和睾丸、大腿和屁股两边——作为前戏或爱抚的一部分：

“在对方抚弄我的阴茎时，感觉很舒服，感到完全的接纳与自在。这时我已经准备好为她付出更多了。”

“我喜欢轻柔的爱抚，尤其是偶尔将手延伸到我的睾丸。一旦我开始兴奋，所有性器官的周围地带都会变得敏感。”

“我喜欢伴侣用手握住我的阴茎，或是在屋里擦身而过时，抚摸一下它。”

“几年前，我曾经有一位出色的女朋友，她习惯用手和手指滑过我的阴茎和睾丸，以及我的大腿，有时候会施压，有时候会调戏。在我们只是漫步、闲聊的时候，我感觉她真的爱我。”

大部分男人觉得女人没兴趣触摸他们的性器官，或是缺乏技巧：

“我喜欢，但每次都得开口要求，她很少有这个念头。”

“我喜欢阴茎接受爱抚，但似乎很少女人知道如何进行或是有这样的念头。”

“当然，我喜欢，但是有时候女人倾向于草草了事，或是握得太紧，造成疼痛。”

“她用手刺激我的阴茎时会让我感觉别扭，我觉得她并不喜欢或是并不想要这么做。”

“我喜欢她抚弄我的阴茎，但是她很少这样做。去年经过性治疗后，她会在爱抚我全身时，温柔地碰触、逗弄我的阴茎。但是现在停止治疗了，她已经超过一年没有碰它。”

为什么她不喜欢它呢

“我大部分的伴侣会勉强地抚摸一两分钟，好像她们觉得这是负担。她们很少将手移向龟头下面或是阴茎轴中间。上帝禁止她们伸到下面去，并且握住我那汗淋淋、毛茸茸的睾丸!另外，她们不会起劲地爱抚我，好像她们不想太投入似的。”

用这种方式表达对男人性器官的认可和热情，大多数男人有被接纳的感觉：

“如果她是为了自己的欢愉，从容不迫地爱抚我，我爱极了。在她碰触我的阴茎时，我觉得她接纳我的肉体，而且知道我们生理上的差异。我也感觉她爱我。”

“感觉到不同于自己的抚摸，真是舒服极了，而且让我觉得有人要我。”

“我喜欢她拥抱和抚弄我。如果我们不是真心相爱就做不出这种事来。我无法想像有人为我自慰，而我不喜欢。当她这么做时，我知道她满腔柔情，而且爱我的一切。”

得不到爱抚时，会产生被拒绝或疏远的感受：

“我太太从来不碰我，我猜她不想要。我希望拥有一位伴侣，她喜欢爱抚我的阴茎，让我亢奋不已。毕竟这也是我的一部分。”

“我喜欢我的甜心用她愿意的各种方式来刺激我，但是她不喜欢探索我的性器官四周。它是相当复杂的器官，阴茎轴的根部即使在我体内也会不可思议地充血……为什么她不喜欢它呢?”

有些男人觉得女人抚弄他们的性器官真是太“大胆”了，同时僭越了他们身为“出击者”的男性特权：

“她这样做时，我该做些什么呢?乖乖地躺着，露出甜美的笑容?我觉得这很可笑，说什么女人应该采取主动攻势，她要对我做爱。我从来没有见到在这方面干得和我一样出色的女人。我不想让女人把我推倒在床上，在我身上抚摸。”

“我不介意她把手放在那儿，只是碰碰我，但是我不想要她在我身上下工夫，试图借一己之力让我高潮。我喜欢感觉到我是主控者，是我来表现给她看，她能得到欢愉。”

有一位男士描述了怕让别人控制他身体的恐惧：

“依我看，有些男性在女人抚弄他们的性器官时，无法得到像自慰一样快乐的原因之一是他们有很深(同时是潜藏)的恐惧，这种恐惧和厌恶阴道的焦虑一样。让别人控制你的阴茎或许在许多方面相当吸引人而且愉悦，但也可能是忌讳，特别是那些对自己潜在的被动性深以为忧的男性。”

非常少的男性表示，女人知道如何刺激他们达到高潮。不过，大部分异性恋男子极少有伴侣用手刺激他们达到高潮的经验：

“我喜欢我太太用手刺激我的阴茎，如果我要求，有时她会这样做，当成前戏。我记得只有两次我用这种方式达到了高潮。”

“少数几次她用手刺激，当时我正在淋浴，在高潮之前，我感觉到痛。”

“我只有两次用手刺激达到高潮。有一次相当意外，那时我住院，我的女友在被单下爱抚我的阴茎，完全没有想到居然射精了。另一次是和一位女友淋浴时，她为我抹香皂，而且一直清洗我的阴茎，直到高潮。”

“我的女性伴侣从来没有帮我刺激到高潮。”

“我从来没有这样高潮过。我从来没有真正教导过她们，我觉得解析这种事情有点难为情，因为很像自慰。我不认为她们能学会，即使我试着去讲解。”

“女人通常不知道如何用手给予刺激，就像男人通常不知道拨弄女人阴蒂的最佳方法。”

“很难教她正确的做法，但试试看蛮有趣的。”

“我不太在意别人怎么用手刺激我的阴茎，反正她们都做错了——不是太粗暴，就是握得不正确。我认识的大部分男人都有相同的感觉。”

“我的经验是女人以为男人要求的是闪电般快速地抽搐，然后就停手了，因为她们累了。”

“我太太拒绝这样做，因为她认为在我们回避性交时，我仍然可以用这种方式‘骗到’高潮。”

“通常女孩子在摆弄阴茎时，手移动得不够快速。或许她们害怕弄伤它，或是难为情。事实上阴茎禁得起鞭打——原谅我的用词，女孩子应该坚决一点。”

“大部分女孩把它当成是体育馆的绳索，该死的拼命搓揉，所以通常我不会喜欢。”

“我猜我会喜欢女人用手帮我刺激到一个程度。但事实上，我不需要，她越帮越忙，反正我会勃起。或许她会用错误的方式拉扯它、弄痛我、搔我痒，让勃起消失。我宁可调戏她——反正，她才是需要爱抚的人——然后在她体内结束。”

有的男士发现，女人也擅长用手刺激他们达到高潮。”

“我的伴侣是我遇到第一位能帮我自慰的女人。她很美，她的触摸对了，她的爱抚对了，她的时间也抓对了。所以，我每一次都会高潮。”

“我太太做得比我认识的任何女人都出色。她的抚触如此精妙，我以前从未体验过。”

“她躺下，全身蜷靠着我，她的唇吻我的脖子或耳朵，我也回吻她，然后她非常轻柔地抚弄我的睾丸，直到我情欲高涨，然后，她慢慢地碰触我的阴茎顶端，有一滴液体流出来——然后她开始刺激我的阴茎，上上下下，上上下下，握得越来越紧，更用劲地吻我，喃喃地说：‘爱德，爱德，我爱你……我爱你……’于是我高潮了。我们发展出这样的模式，因为我是伤残的退伍军人，而且我能够这样达到最棒的高潮。”

从不在对方面前自慰

“在我太太第一次为我自慰时，真是疯狂的经验，带来了新的体验，同时加深了我对自慰的爱好。但愿我太太能比现在更常帮我自慰。再

者，看着她自慰让我亢奋极了，当我单独自慰时，这是我幻想的基调。实在是令人销魂蚀骨。”

既然别人很难正确知道如何用手来刺激男人达到高潮，或许男人会喜欢刺激自己时别人也在场。然而大部分男人(尤其是异性恋男子)在被问到“你喜欢自慰时有人在场吗”时表示，他们很少或者从来没有这样做过：

“我自慰时从来没有任何人在场。”

“我从来不在对方面前自慰，我不喜欢这样做。”

“也许这样做的感觉会很好，但我从没在女孩子面前自慰。”

“如果我年轻点，或许偶尔会和其他男孩一起自慰，但是现在不这样做了。”

然而，有些人的确喜欢，而且非常热中：

“我喜欢我的伴侣看着我玩弄自己的身体，如果她能跟我一起嬉戏，绝对是妙不可言。这样做，让我感觉与她非常亲密，而且满足。”

有一位男士发现在她太太面前自慰，大大地改善了他们的婚姻：

“如果我好几个星期离家去很远的地方，我太太就会怀疑我和别的女人一起出游。但是我可以诚实地说，我从来没有做这种事，因为我用自慰来代替。有一次她这样指责我，我气极了告诉她坐在床上不要动，静静地看着我。我开始像平常一样自慰，不过这次她看着我，她不知道我每天都这样，即使我们拥有满足的性交。她坐在一边看，脸上露出着迷的神情。她从来没有见过男人自慰，而我从来没有让人看过，令我们两人都非常亢奋。旁观着一个男人如何自己享乐，而不需性交，看他是如何兴奋起

来，在亢奋的阶段睾丸如何缩小、坚硬，身体上方移动，以及最后的射精。她认为我射得很高，对我来说也是非常刺激的，而且是我一辈子经验过最强烈的一次射精，我自己都很惊讶。从那时开始，她知道我没有欺骗她。我们的性生活不断改善，她希望当我有欲望时就在她

面前自慰，她总是像第一次一样着迷，而我也同样地兴奋，因为能与她共享。”

依循性爱模式的压力是如此强大，赋予性交的地位是如此重要，在伴侣面前自我刺激不为多数人所接受。然而男人(以及女人)可以从自慰中获得如此强烈的高潮，而与人分享又是如此亲昵的举动，似乎这是互相结合的好方法。在我们定义性关系时，与伴侣分享自慰可能会带来最深刻的改变。

“我可以算是有两种性生活，一是跟我太太，一是跟我自己。我自慰了好多年，现在我能够享受自慰而没有罪恶感。我希望有一天和我太太讨论这件事，虽然我认为跟她在一起很自由，我还无法做到这一点。我从自慰得到的欢愉是相当孤独的，和人与人之间的做爱不同，我跟自己做爱，大部分男人不会承认这点。现在我的罪恶感越来越轻了，有的只是比较强烈、绝对的宗教情感，我已经可以平衡了。自慰是我性行为最重要的领域，我发现自慰有助于性生活，因为感觉到比较自由，并没有罪恶感，而且能变成更好的爱人。”

在问到“你多久自慰一次”时，几乎所有的男人，不论已婚或单身，都表示自慰是他们生活中的常态：

“从我有记忆以来我就会自慰——大约8或10岁开始。目前我35岁，我平均一星期自慰4次。几乎每次都能达到高潮，因为我坚持要有高潮。”

“我没有固定的自慰次数，通常在我想像骚动或是心痒难抑时。差不多每星期一次。”

“没有伴侣，我通常每天自慰。”

“我喜欢自慰，尤其是生理上的享受。如果我好些天没有和太太做爱，会良心不安，但我仍一星期自慰5次。”

“这要看我有多么色急，或是她是多么冷淡。在内心深处或许我认为自慰更有趣，因为要冒着被逮到的危险。”

“一星期一到两次。我喜欢这种亲昵的时刻，只有跟我的身体和梦想在一起，才既愉悦又满足。”

“别人告诉我自慰是不好的，而且每个人只分配到1000次的高潮，不要随便浪费。我发现这说法是错误的。我一星期平均自慰两三次，而且结婚20年来一直是如此。”

“我一天自慰一次，虽然我还有固定的性生活。我把它当做性演习。”

“我不是真的喜欢自慰。真正性交比较吸引我，但有时由于寂寞、挫败或失败，我发现必须自慰来保持我的清明。这没什么意义，但心理上我厌恶自己缺乏自制力。我从19岁开始自慰，第一次是在发生冲浪意外，在医院苦待了3个月时。那时我既愧疚，又害怕，因为我不知道怎样自慰而不伤到自己，现在我知道自己多愚蠢了(我现在25岁)。目前我一个月或许自慰12次，尤其是夏天。”

“我非常喜欢自慰，但是颇有节制，大约每10或12天一次。自慰帮助我了解自己的性构造，以及怎样会让我兴奋，我总是拥有旺盛的高潮。”

只有1%的男性回答没有自慰过：

“这个问题的前提是不能接受的，我知道书本上怎么说，但是我从来没有自慰过，即从来没有让自己达到高潮。我有时会玩弄自己的阴茎，爱抚它、逗弄它，但是没什么乐趣可言。而且我从来不觉得需要以这样的行为来证明自己很行，或许有一天我会。我没有什么顾忌，只不过没兴趣。”

我想我真的无此必要

“我从来没有自慰过，除了孩童时代探索性质的触摸和最近几次爱抚它以便发现我喜欢什么，或是怎样可以令我兴奋——因为我以前从来不知道——但是并没有达到高潮。我读过一些这方面的统计报告，注意到男人和女人自慰的程度，但是我从来没有过。或许我就是那么不同，我心里的确有很强的道德抑制力，根植于宗教或宗教教育。我从来没有感受到这样的冲动。”

有两位男士表示他们无法自慰到高潮：

“唉!自慰是我的苦恼。理智上我不认为这有什么不对，不过下意识里感觉到不安。我无法自慰到高潮，所以我不常尝试。感觉虽然很舒

服，但是令人挫折。我想只有在每两三个月没有做爱机会又心痒难挨时，才会尝试一次。”

“在我29年的生命里，不记得有自慰达到高潮的经验。我当然想要，或许我的方法不对，或许我耐心不够。过去9年我拥有一位固定的伴侣，而且性关系良好，我想我真的无此必要。”

这些答复提供了详尽而丰富的资料，这是非常重要的素材，因为我们尚未全面了解男人喜欢的是什么。许多男士在自慰时毫无禁忌地以各种方式爱抚自己，但在与伴侣性交时，他们却无法坦然这样做或开口要求。除此之外，许多男人的答案里洋溢着自由、享乐、欢愉的气息。

从这些答复中浮现出来的重要信息是：许多男人有阴茎，或是比阴茎更重要的刺激地带

，大部分男人在自慰时同时会刺激他们的睾丸、肛门或更全面的身体。

一项很重要却常常被忽视的事实是：除了阴茎之外，按摩睾丸和整个性器官对男人很重要，37%的男性提到在自慰时会这么做：

“阴茎底部和袋子(我不喜欢‘阴囊’这刺耳的字眼)相接的地方特别敏感，这个地带在你将阴茎尽可能推送进女人体内时，感觉非常舒服。袋子本身和睾丸的韧带能够回应这份压力。我通常将手放在阴茎底部，沿着袋子左侧，爱抚肛门内的敏感部位，就是由睾丸一直相连到前列腺与体内其他管子的韧带。”

“我喜欢在我的双腿间塞东西(揉成一团的T恤)，这样可以刺激我的阴茎和大腿内侧。”

“自慰时我通常是以左侧身体躺在床上，我喜欢把睡衣卷起来夹在两腿之间增加对睾丸的压力。”

“有时我会以两只手指(而非手)放在阴囊上，上下摩擦两个睾丸之间的皮肤，用这种动作将两个睾丸分开，或只是在它们之间上下摩擦。”

“将要射精时，我会用左手手掌按住阴囊，用右手上下摩擦阴茎，同时以同样的速度上上下下移动睾丸。”

“快要高潮时，我将床单和毯子塞在阴囊下的两腿间，用力夹挤，好支撑压力。”

“我在双腿间夹一个枕头压住睾丸。”

“我喜欢将一边睾丸夹在大腿间制造一点快感或轻微的压力。”

有些男士提到阴囊和肛门之间也相当敏感：

“我爱抚自己睾丸和双腿交会的隙缝，这样很舒服。”

“我需要压迫阴囊和肛门之间的地带。”

“有时在射精时我会压迫睾丸后面的管子，感觉很舒服。”

“我将左手放在阴茎底部，爱抚阴囊和屁眼之间的皮肤。”

虽然许多男士爱抚他们的睾丸或肛门，但是令人吃惊的是，大部分男人极为害羞去爱抚生殖器官以外的身体部位：

“我几乎每一次都是躺着自慰，用手握住阴茎，上下摩擦。有时我会用另一只手抚摸我的腹部或大腿，非常能挑动情欲，但是这样的自恋倾向令我害怕。”

“除了阴茎之外，我从来没有想过抚摸别的地方。因为我认为自慰的重点就是高潮。停下来逗弄自己会很奇怪，尤其是如果别人知道你这么做的话……其他男人会这么做吗?”

不过有些男士的确会给自己比较多的“前戏”：

“我喜欢玩好几个小时，我喜欢光着身子，然后用各种各样的乳液按摩我的龟头及奶头。这是一个有空间却没固定伴侣的老头能够亢奋的方法。可以肯定的是，当你独自一人时，没有人会来说不行。我喜欢带着我的‘好棒锤’，光溜溜地四处走动。在我住的地方，我随时可以这样走出户外。我喜欢挥舞着它感觉风的流动。如果我已经够亢奋了，我就温柔地抚弄龟头，然后在草地上射精，真是太过瘾了。”

“当我独自一人而且有空间时，我会享受舒缓而色情的自慰。我躺在床上，旁边放一条毛巾，温柔地爱抚自己，从胸部到大腿，绵延不断轻柔地抚触，同时闭上眼睛幻想，在不同的性幻想中游移。我喜欢关上灯，因为这样我就不会分神或是觉得有人在看我。当我亢奋后，我开始轻轻爱抚我的睾丸，缓和而细密，慢慢地沿着我的阴茎移动似乎能让快感更明晰、幻想更生动。”

“一年以前我才开始爱抚自己性器官以外的地方。从那时开始，我已经发现好几处我以前不知道的性感带，例如我的胸部。有时我亲吻自己的肩膀，我用指头刺激自己的嘴和唇，或者用手抱住枕头来得到满足。我爱抚自己如同我希望女人对我的爱抚以及我对她们的爱抚。”

“我脱得精光躺在床上，半闭着眼睛。我想到和女人在一起的情境，然后轻轻地用一只手抚摩胸部，移到腹部、下腹部，在阴毛四周抚摸，一直到阴茎底部，大腿内侧，又回到胯下，然后用指尖如羽毛般轻柔地爱抚睾丸。我用手指摩擦阴茎顶端，直到流出一些液体，然后用手将这些液体抹在阴茎上，进行舒缓而绵密地爱抚，直到射精在我肚子上。”

喜欢将自己带到高潮边缘

许多男人常常喜欢在自慰时延缓高潮，借着暂停和重新刺激加强欢愉，延长享受：

“我喜欢舒缓而从容的自慰，在射精之前停止，反复进行好几次，对我而言这是非常愉悦的快感。我让自己尽可能接近高潮，然后停下来。当高峰退潮时，我再慢慢抚弄阴茎顶端，重新恢复并且维持高峰状态，但不让它射精。有时我就在这儿停下来——大约自慰了一个小时后——或者继续达到强烈的高潮。”

“自慰时，我用一只手握住阴茎底部，用另一只手摩擦阴茎顶端，我这样进行一阵子，然后让阴茎回到半软的状态，然后又重新开始摩擦。在高潮前我喜欢一直反复这个过程。”

“有时我喜欢将自己带到高潮边缘，然后停住，在我这样做时，阴茎会因为期待而搏动，接着而来的欢愉，一波高过一波，直到高潮。”

“有时候慢慢酝酿、暂停、又让它退潮，很有趣，用这样来挑逗自己，让自己饥渴如野兽。”

一些男士不一定每次都自慰到高潮，有时只是为了愉悦：

“有时候我会拍拍自己的棒锤，只是因为它很硬。”

“有时我在读书或看电视时自慰，我只是想玩一玩。”

“我一向用不同的方式自慰，有时候射精，有时候不会，我喜欢进到林子里爱抚自己，我对树林、植物、动物、天空、泥土做爱。我喜欢感受到性器官自由摆荡!我特别憎恨内衣，所有的衣物都是妨碍，除了非常宽大、松垮的裤子。我喜欢感觉到清风、流水、太阳流泻在我身上。”

有些男人喜欢注视镜子中的自己：

“我最喜欢的自慰方式是在镜子面前，跪在床上。我爱我的身体，"奇"书"网-Q'i's'u'u'.'C'o'm"而且喜欢欣赏自慰时身体的动作。我喜欢看自慰时的勃起及整个性器的搏动。”

“通常，我会进到浴室，注视着自己自慰。高潮时，我注视着射精，以及身体其他部位的反应。我发现观看自己真的很有趣——十足的刺激。很久以前我曾经有罪恶感，不过现在我懂得享受了。仍然比较喜欢和妻子做爱，那才是真实的。”

很明确，男人最常使用的自慰形式是用手直接刺激阴茎。大部分男人会再加上一些变化或额外的动作，例如刺激睾丸，或者其他全面的身体刺激。这种形式的自慰令人相当吃惊的是几乎不包括抽送动作，与性交大不相同。虽然人们常说抽送是男性的生物本能，然而在自慰中，是手而非身体在移动。因此说性交时的抽送是为了带来阴茎表皮的上下移动，并非什么生物需求。

许多男人自慰时，幻想也是很重要的一部分：

“如果我不想一些对女人的色情念头，通常很难兴奋起来。如果我只是意识到我的手在阴茎上上下移动，不会令我亢奋，勃起会慢慢消失。

如果我想到过去性交的经验或是女人帮自慰，那么我会变得比较硬挺，同时阴茎会得到射精必要的张力。”

“对我来说，自慰时绝少不了性幻想。我幻想一个女人的模样，她的臀部、胸部、双腿、阴毛、阴唇、阴道开口。我最喜欢的性幻

想是手滑进她的内裤里，爱抚她的小妹妹，直到她湿答答的。”

“自慰时，我通常会在脑袋里想像栩栩如生的画面来刺激自己。通常都是日常生活的情景，有时候是和太太在一起的休闲时光，有时候我想像她穿着片式衣服，风情万种地站在那里，这样就足够把我带向高潮了。在遇到她之前，我习惯梦想自己和别的女人在一起，有些时候是女同事、认识的女人或住在附近的女人。不过，如果我心里突然想到不协调的事情，例如工作的难题，事情就搞砸了，我必须从头开始。”

“图片看一下就无聊了，所以通常我只是闭上眼睛，想像我刚刚在路上遇见的家伙，或是过去做爱的经验。”

比较少的男人利用色情画报：

“有时候同事会递给我一本色情杂志，我带进男厕在翻阅将近一半时，我用手拿着阴茎(龟头)，向下做爱抚，感觉美妙极了。接近高潮时，我坐回马桶上，将阴茎朝下，想着书上的图片，我的中指放在洞口，在高潮发生时迅速地拨弄。然后我清洗干净，稍微休息一下，再回到我的工作岗位。”

“我利用色情图片来培养情绪。我或许会安排两三张图片，这样我能够仔仔细细地欣赏。有时候自慰前我会先看色情小说，或各种各样‘妖精打架’的8厘米影片，同一部影片会看很多次，或许两三个月之久，或是直到又发现更刺激的影片。”

大部分男人对自慰有罪恶感，而且觉得自己不及格，但却又非常热中(许多男人在自慰时能得到生理上最强烈的高潮)，并且在自慰时享受到极大的自由和乐趣。这些男人似乎觉得自慰比其他时候更能随心所欲地刺激自己、做实验，只是和自己的身体亲热亲热、玩一玩。几乎没有男人会告诉别人，他们在自慰。

大部分男人，虽然在一生中一直是定期地自慰，也拥有其他活跃的性生活，但他们还是

觉得自己不应该自慰，认为自慰只是性交的替代方式。许多男人还提到自慰让他们感到孤单或者愧疚：

“如果我无法从妻子身上得到我想要的，我就自慰。结果却让我沮丧而孤单。”

不自慰我就活不下去

“过去10年每当我觉得需要自慰时，我就恨自己和我太太，我觉得情感上受骗了，自慰让人产生疏远的感觉。”

“虽然自慰没什么不好，但是一个在性爱方面成功的人，不需要自慰。”

“我不喜欢自慰，那是小孩子的玩意，代表你被三振出局了。”

“我的看法是，如果你外出，而且有好几个礼拜或好几个月见不到女人，那么这是生理上的实际需要。但是在文明世界里，自慰招认了自己的挫败——没有能力与别人共享一些事情。”

“如果我能够和伴侣尽情地做爱，我就不会自慰了。”

“在我特别忙碌、找不出时间和别人享受更为轻松的性爱时，我就自慰。”

“我比较喜欢和伴侣做爱，但如果无法实现时，‘打手枪’也能充数，感觉也很棒，高潮通常比较强烈。”

“令人抱憾的是，自慰仍然是我性生活中的一部分。即使相信自己不需要自慰，我仍然挡不住自慰的需求。自慰行为带来那么多的欢愉，我可以肯定，即使我能和伴侣享有固定的性生活，我仍然会找出时间用手逗弄小鸟。毕竟自慰长久以来是我最好的朋友。”

“自慰感觉很舒服，我完全能控制这份快感，但我觉得这样做多少是在欺骗配偶。”

“自个儿做爱让我产生罪恶感。”

“自慰对我很重要，它让我免于通奸。我太太一星期做爱一次就满足了，不自慰我就活不下去。”

许多男士表示他们虽然享受到自慰的生理欢愉，在情感上却感到沮丧：

“在生理上很快乐，但是却留下情感的空虚与寂寞。你想要的时候就可自慰，想高潮就高潮，但是缺乏温暖或亲密，没有人与你分享欢愉。”

“自慰或许让我活得下去，而且肯定让我能够保持神智清醒，但是这样的孤单常常令我沮丧，因为我想要跟别人一起做爱。”

“自慰和性交相比，就好像速食和盛宴的区别——迅捷、没有情感，只有短暂的满足。自慰不好，因为你知道这不是你心里最渴望的事情。”

另外一位男士有不同的想法：

“自慰是我的主食，我大概平均一天自慰一次。性交像点心，一周一次或更稀罕的奢侈享受，我不会储备时间和精力来追求。”

有些男人，对于自慰感到罪疚，或者需要以男性生理结构或男性的“性”来为自己辩白：

“在前次婚姻里，当我太太不愿做爱，而我的睾丸受到严重伤害时，我就自慰!不过，作为男性而言，进入我太太体内是最恰当的地方——这是上帝的旨意。”

“如果你和女人搂抱、爱抚，却得不到发泄，会累积太多的精液，这样会带来痛楚。在这时候，只要有机会，就必须赶快自慰。除非能快速赶回家找太太，要是她缺乏同情心，那么最好赶快冲到妓院，或是浴室里。”

另一方面，男人也担心太频繁的自慰，对健康有不良的影响：

“我喜欢自慰，不过我害怕次数太多会把自己搞垮了。”

“一个人可能自慰太多吗?我可以一天享受两三次，每天都如此!我尝试克制自己，因为我觉得这样对我不好，或许会伤到自己。”

这样的恐惧没有事实根据，男人可以安全地尽情享受所有的高潮。(男人不害怕性交高潮的次数太频繁，相反，大部分男人觉得越多越好。)从生理的角度来看，从自慰、性交，或其他方法带来的高潮对身体的影响并没有任何区别，因此没有必要担心自慰带来的高潮会伤害身体。

有些男人表示他们只有在年轻时自慰:

“自慰是年轻时的事，现在我可以从女人身上获得满足。”

“年轻时我习惯用自慰来缓解压抑在体内的苦闷。”

“自慰对我曾经极为重要，因为那时没有性交机会。从自慰中我也了解到自己身体的节奏和感觉，以及令我亢奋的方法。现在我不用再自慰了，我比较喜欢性交。我有一次在伴侣前让她知道我是怎么自慰的。”

不过另一位男士对自慰提出质疑:

“我认为自慰是不对的，而且没有人承认他们自慰。男人只承认自己在男孩时代曾经自慰，但不是现在，哈!”

另一位男士的陈述证实了这点，至少就他而言:

“在心理上我并没有困扰，但是我很在意别人的看法。我只让两位女朋友知道我会自慰，而我从来没有告诉男性朋友，除了说我小时候如何自慰。这是没关系的，因为大多数的男孩都曾自慰。但是大人还是认为自慰似乎是碰不得的禁忌，所以我没有告诉任何人。”

少数男人明确表示自慰不好，而且令人厌恶:

“我觉得这是罪恶的行为。一定有什么不对劲的地方，我祈祷能够停止自慰。”

“不，自慰对我不好。我11岁时第一次干这种事，我认为自己迷失了。我经常想着这回事，太多的罪恶感和禁忌。我现在完全能够控制了，但是我还没有完全停止。我估计我自慰

过大约2000次。我不想承认以及陈述这些，不过这是事实，我宁可称它是原罪。我希望我的晚年和下辈子获得尊敬，上帝会原谅的，如果自慰真是必要的。”

中学时代自慰总有罪恶感

许多男人表示，他们越来越能接受自慰这个事情：“中学时代自慰有罪恶感，我不知道自慰是否会影响跟伴侣的性行为，然而现在我觉得自慰没什么问题。”

“对于自慰，我现在比过去在心理上解放多了。在我发现我太太自慰时，我感到自由多了。”

“我开始了解：自慰对每个人独立的性生活是必要的，我不应该总是依赖配偶来满足或刺激我。我以前从不自慰因为她一向让我很舒服。以前我认为自慰是堕落、自私、浪费时间的行为，而且如果女人可以做得更好，干嘛自慰?近来我经常自慰，主要是为了让自己亢奋，感觉太舒服了。”

“从十来岁开始，自慰就是我性行为的重头戏。我一直很好华夏本上关于自慰的说法。多年以前，自慰顶多是被视为年少轻狂的行为，长大后最好扬弃这种习惯。近年来，人们对自慰的看法有所改变。如果你身边没有性伴侣，这倒是一个人性生活正常的一部分。对自慰逐渐改变的态度让我感觉自在多了。我庆幸自己没有因为受到威吓而放弃自慰，不过我曾经尝试戒除，好像人们尝试戒烟一样。现在我知道自慰是健康的，和我太太做爱的方法是不同的。”

“我曾经感到悔疚，因为我应该出外追求女孩，并且上床，而非自己自慰。然而我现在明白了，自慰不会对我造成任何伤害，我大可好好享受。”

“在十多岁时，我曾产生罪恶感。但是整个青少年时期，我还是持续自慰，尽管我认为我应该停止，或是节制一点。现在我已中年，在心理上完全能接受，克服了罪恶感。我自慰时，总是伴随着丰富的心灵影像，自慰改善了我和妻子的性生活，原因很简单，在自慰时幻想，然后在她身上尝试，有趣极了。”

不论男人多久自慰一次，或是保持什么样的态度，多数男人都隐藏自慰的事实：

“自慰不像性交那么令人满意，我会觉得羞耻，因为我躲起来自慰。”

“从15岁开始我平均一天自慰两次，我严守秘密，未曾告诉任何人，即使是最亲密的男性朋友也不说。主要原因是我的次数，我相信是比一般人高过太多了。”

“我或许是有一点躲躲藏藏的，但谁不是这样呢?一个礼拜我大约自慰两次，如果白天遇见的女人令我亢奋，我就可能一晚自慰两次。我感觉相当快乐，但偶尔也会觉得丢脸。”

“我偷偷摸摸地做，我太太不可能接受这种事。”

“我一个人做这种事，所以我想你可以说我是躲躲藏藏的。”

“我通常是和伴侣睡在床上时自慰，不过我会略加掩饰，因为不想吵醒我的爱人。或许她会认为这是不正常的，所以我会加快动作，不让她知道发生了什么事，不过如果她真的发现了，我也不打算放弃。”

“每隔一天我就自慰，我很满足，但有点不好意思。我的家人不知情，我父亲总是指责我是同性恋，因为他认为我在自慰。”

只有少数人不是偷偷摸摸的：

“有时候我在情人面前表演自慰。”

“我一星期自慰好几次。一般是每天晚上，在我没有和妻子做爱时。她知道，我们常常讨论这件事，她慢慢理解了，而且赞成。自慰对我们的婚姻大有帮助，因为我对性的欲望和需求远超过我太太，所以我能够在她的赞成与理解下自慰，这消除了她必须满足我的压力。如果某个晚上我们没有一起做爱，我不必那么失望，我太太也不必觉得她必须和我做爱。我非常爱我太太，部分原因是她知道这件事，理解我，理解我的需求和欲望。她是一个了不起的妻子。”

许多男士表示自慰时的高潮在生理上是最强烈的，因为没有压力，而且能够自由地给予自己正确的刺激：

“自慰是获得高潮最好的方法。我对有伴侣的性爱感到失望，因为在生理上的感觉不那么强烈。自慰时，压力和节奏都很理想，性交就办不到了。”

“到目前为止，我带给自己的高潮，好过我和别人做爱得到的高潮，因为我能准确知道我想要什么，我喜欢借助轻轻抚弄我的身体和柔和的动作来延长高潮前的时间。这样会蓄积强大的神经力量，造成几乎魂飞魄散的高潮，但是这个过程需要精心调理，几乎不可能在别人身上获得。”

“我很清楚地意识到自慰与性交的性质不同。在自慰时我允许自己拥有更快的速度和爆发力，似乎也能拥有更多不同形态的高潮。与伴侣做爱时，我所感受到的亲密接触远远胜过射精的快感，似乎整个心神、整个灵魂都溶化了。”

“生理上的感觉很强烈，而且毫无疑问是最棒的高潮。但是在心理上，自慰引起的高潮完全比不上我和一位我敬重、着迷，或者至少有一些情感投入的女人做爱所带来的高潮。”

许多男人提到他们感觉更自由，没有压力：

“在某一方面我比较喜欢自慰，我感觉没什么压力，不必害怕受到批评。”

“自慰最大的好处是只需关照自己的欢愉。我几乎任何时间，不论长短(通常是10～20分钟)都能自慰，而且事后我可以直接睡觉，或是进行别的活动，不必担心伴侣的需求或欲望

。”

许多男人表示自慰是幻想的好时机：

“谈到联想和幻想，远超过‘黄色潜水艇’和‘星际大战’加起来的总和，这就是自慰的特点。”

我喜欢在自慰时幻想

“我喜欢自慰，特别是在我利用它来复习我的记忆或幻想时，往往沉溺于自恋。幻想本身或身历幻境令人兴味盎然，我盼望幻想真的会实现，也很高兴挖到了过去记忆里的宝藏。”

“我喜欢在自慰时幻想，而性交时不会。自慰允许你天马行空地幻想，而不必在意你的伴侣。”

有些人喜欢自慰的独立性：

“情感上和心理上我喜欢自慰。我喜欢不必依赖别人而获得高潮，因此我在性方面，不太苛求。我曾经告诉一些女人，不必为了怕伤和气而觉得有义务和我做爱，因为我有一只健全的右手，性必须是两人共同的渴望。自慰时有时我会遗憾没有人与我分享，不过我也喜欢自己，一个人也蛮好的。”

“自慰非常重要，因为可以满足自己的性需求，而不需要将欲望强加在不愿接受的伴侣身上。自慰也让我自得其乐，省掉为了吸引太太必须的种种步骤，而这些有将近60%的几率会被拒绝，有时候实在是不必受此挫折。”

有些男人就是单纯地热中此道，认为非常有趣：

“自慰是情感的出口，感官的升华。我每天至少自慰一次。它让我朝气蓬勃，充满生机，恢复青春活力。”

“有人说如果有性生活就不必自慰——错了。我认为对男人而言，自慰是很好的性方式。”

“这是我满足性欲的方式。做爱时我太忙着照顾她，无法真正地好好享受一番。”

“自慰好过听女人嘶叫，而且我需要强烈的刺激，自慰通常能带来雄壮的终曲。”

“我认为每个男人的初恋是他自己的阴茎!小男孩的时候就开始玩弄它，而且学会用各种最愉快的方式握住它、挤压它。这一辈子不会有人比你更能撩动自己的性反应。我喜欢和女人做爱，但是一边幻想一边自慰，有无穷的创造力。你可以用自己的速度好好享受一番，绝对

不会难为情。如果你喜欢，你可以站在镜子面前自慰，或是你想得出来的任何胆大妄为的举动，而且你不需要放慢步调来配合你的伴侣。每两天我就自慰一次，通常是在浴室准备要上班前，前一晚有没有做爱并不影响，这是一种愉快地苏醒方式。有时候我在淋浴时自慰，在右手抹上肥皂或洗发精，然后幻想在淋浴时，有位迷人的女士溜进来跟我一起冲澡，并且要求我干她。我打赌和22岁的单身汉比起来，有更多已婚男性在自慰，或许我们更需要这类的幻想。婚后性生活往往变成例行公事。如果我妻子生病或怀孕，我会更频繁自慰。”

“自慰永远是生活里稍稍放纵一下的快乐，好像夕阳和蝴蝶一样。所有男孩都喜欢自慰。我大概从8岁就开始自慰了，当然没有射精，到了13岁才开始射精。会停止或变得偷偷摸摸的惟一原因是社会压力。我仍然继续自慰，我喜欢，而且我认为我停止我就完了(和过去的传言相反，哈哈)。我希望不要再将自慰和罪恶连在一起。还有人们说起自慰总是带着贬抑的味道，例如：‘他是个手淫鬼’，我反对这种说法。”

有些人将自慰描述成自爱的形式：

“在我想要爱抚自己，让自己舒坦一点时，我会自慰。”

“我在生理和情感上都喜欢自慰，因为我是带给一个我喜欢和关怀的人快乐。”

“即使我性生活一天比一天愉悦，我仍然自慰。我喜欢而且会终身热中，这是自爱之道；你必须先能爱自己，才可能与别人拥有美好的性生活。除非你对自己有了爱，否则你永远不会有美好的爱可以付出。”

“自慰是一种冥想的形式，发自内心深处的诚实。我几乎每晚睡觉前自慰，自慰的时候，我决定许多事情。那时我处在意识与潜意识之间，正是洞察力涌现的状态。对我而言这是一天的特殊时刻。”

大部分男孩第一次自慰和高潮，都是单独进行的：

“在我尚未意识到任何形式的性爱之前，我就有了第一次高潮，大约是12岁，当时我在爬树。几乎将近两年我‘对树做爱’，爬树是为了获得舒爽的感觉。大约13岁时，才有汁液流出来。为了不要弄脏裤子，我会进到四周无人的树林里，脱掉衣服，在树上爬来爬去，直到汁液流出。我不知道那些汁液是什么，但是我知道不是尿失禁。冬天，我走

进浴室，脱掉衣服，攀在柜子的门上假装我在爬树，用阴茎紧压着边缘，几分钟后就会喷出汁液，全身充满了愉悦的快感。”

“第一次自慰经验纯粹是意外。12岁时我将阴茎平压在垫子上，然后压得紧一点，就高潮了，我不了解发生了什么事，只是感觉棒极了。有一段时间，我用阴茎摩擦垫子来自慰，在发现这是怎么回事时，我试图停止。从别人那里听到资讯后，我用手握着阴茎，上上下下滑动表皮来自慰。”

“在十一二岁开始自慰时，我不知道它和性的关联，只是单纯认为自己天赋异常，能够以这种似乎和女人以及飞翔有神秘关联的方式获得欢愉。”

“我第一次自慰是十一二岁时。我的下体勃起，爱抚和摩擦它的感觉很舒服，所以我走进浴室，坐在马桶上，摩擦我勃起的阴茎，感觉很舒服。我不知道这样会带来高潮，但是高潮了，而且感觉太棒了。从那以后，几乎每天放学回家后我就进入浴室坐在马桶上自慰。”

我的第一次高潮

“当时我13岁，在我学会如何自慰前已经梦遗了大约4个月。有一天下午我在做白日梦，心不在焉地按摩勃起的阴茎，然后就高潮了。这时我心花怒放，觉得全身都舒展，美妙极了，而且非常隐秘。那是我第一次感觉到是个大人，好像我已经被赋予了责任。”

“有一次我像平常一样洗我的性器官，我的阴茎感觉好舒服，重复几次摸洗的动作就勃起了。所以我继续爱抚，过了一会儿，那无法承受与不断加强的压力就溶入爆射出来的精液里。我认为那种快感是无可比拟的。从此之后，一个礼拜至少3天，我一放学就赶回家，冲入浴室，打开水笼头，脱掉裤子，抓起肥皂，疯狂地自慰。”

“我第一次自慰是12岁时，像大部分男孩一样，我发现摩擦阴茎很愉快。有一天我一边做这动作，一边注视窗外一位身材健美的年轻建筑工人。能意识到的一件事就是开始贪图一波一波的愉悦，然后射精。一开始我以为我有病。但是问过其他几位男孩后，发现他们也这样做。从此之后，我每晚自慰，有时候一天三四次。身为天主教徒，我很快就知道这是罪大恶极的。”

“我在9岁时拥有第一次高潮，当时的事我记得清清楚楚。我坐在教室里，想去厕所小便，而老师不让我去。我把手放在裤袋里，穿过衣服，握住阴茎轴的顶端和上半部。在我移动指尖时，阴茎的感觉很舒服，所以我继续抚弄。最后，我的阴茎硬起来了，感觉真爽，而且开始鼓动。有些湿湿的东西溅出来，一开始，我以为我尿湿裤子了。不过很快就感到，那黏黏的液体和尿液不一样。之后好久我都不明白这是怎么回事，不过我开始越来越频繁这样做，这都是私底下偷偷进行。”

“第一次射精，是晚上在床上自慰，感觉棒极了，同时我想要第二天告诉所有的朋友。”

“我12岁时有第一次高潮，是自慰来的，我受到罪恶感的折磨，这种罪恶永远跟着我。父亲曾告诉过我，自慰完全正常，如果我必须自慰也不用烦恼。然而，当它发生时，我还认定这将毁了自己的性生活，或许对自己造成难以复原的伤害。这种恐惧，加上罪恶感，一直折磨着我。”

许多单独经验第一次高潮的男孩，被第一次的高潮和射精吓住了，因为没有人事先为他们做好准备：

“10岁时我自慰而且高潮了，我以为那是血，是上帝对我这种污秽不正常举动的惩罚。在我开灯时，我看到一堆可笑的乳白色玩意。”

“我在16岁时开始自慰，我以为我流血了。”

“14岁，我以为体内有东西爆裂了，但是感觉很棒。”

“12岁，我正在骑脚踏车时射精了。我以为伤到自己了，我去看医生，他的诊断是‘长大了’。”

“14岁时我有一次梦遗。我吓坏了，以为是肠子流出来，我要死了，没人告诉过我会发生什么事，虽然我爸爸是个医生!”

“我听过自慰的事，但是还不很清楚会是什么样。当浓浓的体液从我的阴茎飞溅出来时，我吓呆了，以为伤到了自己，悔恨万分。我觉得自己很邪恶，答应上帝再也不做这种事了，这种誓言，常常承诺，又破戒。”

“男孩时期，我只有梦遗时会射精，我不知道这是怎么回事，没有人解释过，我以为我尿床了!”

“我认为我是破坏了什么身体组织，溅出血或尿来了。我的父母沉默寡言，没有谈过这些事情。事后一个月之久，我甚至不敢正视我父母。”

“在我开始自慰几个月后，我第一次射精，我很怕自己是过度自慰而生病了。我不知道该不该告诉妈妈。”

“我记得有好一阵子我在被单下玩弄、摩擦、爱抚阴茎，直到有一天高潮了。我当时是难以置信的无知和害怕，虽然当时感觉很诡异，事后倒也好端端的没事。”

“在我看到几滴液体从阴茎顶端流出时，我有一点害怕。我靠得很近很近去检查，觉得很惊讶。”

“我认为它很奇妙，记得第一次，我非常震惊，以为我释放出全人类都还不知道的东西。我想当时我是疯了，因此我把这种感觉告诉一位朋友，他认为我在装疯卖傻。”

“我仍然记得第一次自慰射精的情景。我当时13岁，完全陶醉在这份快感里，只是无法相信这样就把精液抽取出来了。”

有些男孩，已经知道射精这回事(通常是由其他男孩告知的)，感觉他们长大成人了：

“在我13岁终于射精时，我感觉太棒了!万岁，我是个男人了!我的世界是完整的。”

“11岁时，我在自慰后射精。我感觉我已经是个男人，可以做任何事了。”

“在我15岁第一次射精时，我认为那是一件了不起的事，充满了大男人气概，值得向同伴吹嘘一番。”

“最初几次高潮没有射精，必须等久一点才能射出精液(当时16岁)。拥有高潮提升了我的自尊，我的青春期来得很晚，在上完体育课冲澡时，不能像同学一样拥有阴毛令人烦恼。”

“起初我很吃惊有东西射出来，然后就很高兴成为男人了。”

“有一天我在自慰时，注意到了阴茎旁边的阴毛。除了高潮之外，我射出一团东西，这对一个14岁男孩而言是全新的经验。我跟你说，我觉得像个男人，嘿嘿。”

那情景真是干净利落

许多男孩在生理上能够射精之前，就有了第一次自慰高潮的经验，通常早6～12个月，也有更早的：

“高潮和射精目前对我是同义词，不过在青春期以前，我固定会高潮而不射精。那种快感稍微不同，不过相当强烈。小时候在我跟朋友谈论这件事时，我们说是‘可爱的感觉’……而且我们常常试着要获得那种感觉。”

“我常常一整晚逗弄自己的身体，而且洗澡时用水柱冲击。过一会儿，我就会高潮而不射精，令人难以置信的前所未有的感觉。后来在开始射精时，我非常惊讶，那情景真是干净利落。”

不过有许多令人意外的男孩，他们的第一次高潮是有其他男孩在场的，也就是从旁观看别的男孩而学会自慰：

“有位同学，13岁，表演如何坐在学校的马桶上自慰。他坐在那儿搓揉阴茎(他的阴茎比我的大多了)直到射精。那天晚上在家里的浴室，我照着做。直到两个月后我才能自慰到高潮。我欢喜自己长大了，能够射精。”

“我开始自慰是在12岁时。学校的一群同学，大约有6～12人，习惯在放学后到一位男孩家里，他

的父母亲都在工作，大约6点才会到家。我们比赛自慰，例如：谁射得最远，谁最持久，谁可以在宽口玻璃瓶中射入最多的精液，在一定时间内谁可以最多次高潮。还有略带同性恋倾向的接触，抚摸别人，不过从来没有真正爱抚别人到高潮，并检查对方的命根子，集体裸露，观看对方的屁股。”

“在我大约10岁的时候，一位14岁的男孩表演如何自慰给我看。我记得我很惊讶他浓密的阴毛和巨大的阴茎，同时在他射精时也非常吃惊。然而他没有形容高潮的感觉，或是说明这跟排尿有什么不一样的感觉。当时我只是在旁观看，当天回家后，我把自己关在浴室里，观看我的阴茎——我很失望地发现没有阴毛——然后我试着用我看到的方法自慰。感觉很舒服，因此我继续下去，当高潮来临时，我既震撼，又惊慌，同时非常满足，那时还没有精液。从那以后，我一个礼拜自慰好几次。”

“大约13岁，参加童子军营。熄灯号之后，一些大男孩会谈到自慰的事，我不知道他们在说些什么。有一天下午是写信回家或休息的时候(指导员不在)，两位男孩乘机比赛谁可以射得最远。他们脱下裤子，开始努力将小鸟弄得硬邦邦的(他们称之为‘打手枪’)。嗯，那是我第一次看到勃起的阴茎以及别人射精。从那以后，我也开始逗弄自己的身体。”

“一名比我大两岁的男孩表演如何自慰给我看，他要我抚弄他的阴茎直到他射精。我吓坏了，不久，我自己尝试，有点害羞，但充满了好奇。”

大部分男人觉得阴茎顶端，或者龟头是达到高潮最重要的部位：

“阴茎最顶端两寸是我身上最敏感的性感带，要达到高潮必须直接刺激龟头或阴茎的末梢部位。龟头的冠状脊是其中感受最剧烈，最奇特的部位，然而龟头正下方，阴茎轴的前侧部位也是敏感地带。阴茎下半部接近身体的部位，并不会比阴囊表皮敏感——能够强烈感受到爱抚的快感，但是无法产生冲向高潮临门一脚的作用。”

许多男人提到最最敏感的部位是系带(meatus)，意即阴茎顶端龟头底下的部位：

“在我阴茎顶端底下有一个部位是最敏感的，我猜想这个部位的感觉相当类似女人的阴蒂(不晓得是不是也有一个名称)。直接刺激这个部位会造成不舒服，所以最好是用阴茎的外皮(我没割包皮)盖住这个部位来回移动。”

“最重要的接触部位是顶端，尤其是下方凸起来圆圆的地方(我割过包皮)。”

“如果只刺激龟头，会获得极为猛烈的，近乎疼痛的高潮。事实上，几乎很难维持不动的姿势，但是如果你能支撑下去，有一种别具风味的高潮等着你。那不仅是平地一声雷，所以我想最好将它形容为巨星的爆炸。”

不过有少数男士表示阴茎底部刺激起来比较舒服，尤其是要延长高潮前酝酿的快感：

“我用一手紧握住阴茎底部，而且通常用另一只手刺激睾丸。刺激阴茎底部，回避敏感的顶端，可以延长亢奋的过程。然后在接近高潮时，我加快速度，紧握到高潮临界点，然后握住阴茎顶端，这时候它异常的敏感，引爆了高潮和射精。”

“我阴茎最敏感的部位是阴茎轴前面底下部分。我割过包皮，常怀疑医生是否割掉了一根神经或什么的。我听说，大部分人的龟头最敏感，我的龟头没什么感觉，除非摩擦很久。”

“我阴茎底部接近全长1/2的地方是最能带来快感的部位，我会用两根指头加以抚弄。顶端超级敏感，但是如果给予太多的刺激会让人不舒服。如果我想要延长勃起，加强我的亢奋，或许我会将手移到阴茎底部，摩擦睾丸或肛门。”

这些男士中有人表示，虽然刺激阴茎底部要花比较久的时间，但是会带来更为深刻而强烈的高潮：

“通常我刺激阴茎的上半部及尖端，这里是最敏感的。但是为了变化，有时在坚硬勃起后，我用一两根手指摩擦下半部(阴茎底部)。这样要花比较多的时间达到高潮，但是比较强烈。”

“如果不赶时间，纯粹要好好享受，我大部分是刺激阴茎轴下半部。这要花比较久的时间，但是这样的高潮比较接近真正的高潮。如果时间不多，而且只是想要射精，我大部分是刺激龟头，这样很快就会高潮。”

阴茎是这一切的核心枢纽

有很多男人表示，虽然需要刺激阴茎顶端才能带来高潮，但他们真的感觉到高潮和收缩不只集中在阴茎顶端，从阴茎底部深处以及从睾丸

延伸到身体内部的各种部位都感受得到：

“感觉似乎从阴茎顶端开始，扩散到前列腺，然后蔓延全身。”

“开始是龟头美妙的感觉，不断蔓延，直到整个阴茎陶醉其中，然后集中在睾丸下方。”

“我感觉到整个性器范围的强烈快感，高潮的感受大部分集中在阴茎底部，从睾丸延伸到身体内部。”

“高潮向下到大腿后侧及膝盖，向上从肛门四周到体内深处。阴茎是这一切的核心、枢纽。”

“感觉我的阴茎好像是有根的，一直延伸到大腿后侧，而射精是从那儿吸取汁液。”

“随着高潮蓄势待发，阴茎上面和两腿之间会产生一股压力，我开始伸直双腿，紧紧闭合。我需要对阴茎施加相当的压力，不论是自慰或性交，用最愉悦的方式持续压迫，一切感觉集中在我鼠蹊部，同时心跳和呼吸变得非常急促，肌肉紧绷。然后在高潮的时刻，龟头的感觉很轻微，所有的压力从两腿之间冲出，好像我的内脏将从阴茎射出来似的，不过是愉悦的。就在收缩开始之前，有些许的踌躇，然后那种感觉，喔!奇妙。高潮时的力道和长短要看前戏的时间有多久，在它持续时你绝不会希望它停止，但是在它结束后，很奇怪感觉也不错。退潮也是非常愉快的，逐渐减弱的收缩犹有余韵，速度比较慢，不过还是很有力，而且停留在阴茎根部的深处。龟头仍然相当敏感，这同样要看前戏时间的长短。全身浸淫在详和、宁静、温柔的气氛里，心满意足。最美妙的时刻是在迟疑的那一刹那以及收缩开始时，高潮的快感是在直肠连通到睾丸上方这个地带感受到的。”

身体的姿势对男性高潮不像对女性那么关键(因为性器官构造在体内和体外的不同)，但有些男人却发现身体姿势会造成一些差异：

“在我挺直时，高潮的欢愉，似乎和脊椎底部的姿势多少有点关联。我也喜欢紧靠双腿。”

“站着或躺着的姿势我都会高潮，甚至在开车时，不过跪着是最强烈的。”

“我喜欢躺着，而且在高潮时我弯曲膝盖打开双腿。我已经发现这种姿势的高潮会更完整，更满足。”

“在知道腿的姿势对女人多么重要后，试着将脚抬离床面，同时伸直双腿。这样很累，所以我只有在相当亢奋时才这么做。毫无问题这样的姿势能带来最棒的高潮，因为高潮前阴茎底部的肌肉能保持完全的放松，而同时腿、臀及腹部的肌肉绷得紧紧的。”

许多男人非常喜爱：

“我喜欢精液飞溅全身或是射向四周的感觉。”

“我喜欢这种湿润。在射精之前，我的龟头就开始流出精液了，我用手擦拭它，然后吸吮我的指头。”

“湿湿黏黏的玩起来很有趣，让精液滑过阴茎，感觉鼠蹊部暖洋洋的。有时我试着瞄准嘴巴，不过从来没有正中靶心。”

“我喜欢摸它，然后将指头放到嘴里品尝。它是我的一部分，我觉得很好，这样做是在接纳自己。”

“或许我不正常，不过我喜欢看着我的精液喷溅出来，注视同时感觉精液流过我的手指。”

“我热爱射精，我认为很美。我喜欢将精液涂抹在皮肤上，或者在一些奇怪的地方留下一点痕迹。然而，我不常吞下去，因为我发现味道会让人起鸡皮疙瘩，不过我已经不怕了。”

有些男士把精液吞下：

“偶尔我会吃掉精液，因为它非常可口、滑腻，它是从我体内射出来的。”

“我比较喜欢躺着，将腿高举过头，因此精液会洒在我脸上，我可以把它吞掉。这让我很兴奋。”

“我喜欢摸精液，将它涂抹在老二和睾丸上面，同时放一些在嘴巴里，或涂在脸上和鼻子上。”

有些男士提到，他们曾经吃过，但是不喜欢那个味道：

“如果我把腿举过头，阴茎的顶端离我的嘴巴只有半寸而已。大概有8次用这种姿势射精，因为我对精液的味道很好奇，但我从来没办法把它吞下去。”

“在我热中瑜珈的时候，有一次成功地射进嘴巴里。我这样做，是想领略我的爱人在吸吮它时体会到的滋味。我不喜欢自己精液的味道，我告诉她我做的事，以及我不期望她吞下我的精液，但是她坚持喜欢我的味道。”

有些男人对湿润的感觉有所保留：

“射精时湿润的感觉是小小的麻烦，黏稠的感觉更令人讨厌。男孩时期，我总以为妈妈会因为床单上的精液污痕让我困窘(她从来没这么做过)。服役时我也担心床单上的污痕，因此会射精在裤子里，希望干掉的精液不会引起任何人的注意。”

“我通常会避免这种湿滑的感觉，这种感觉会提醒我高潮后的孤单。”

“高潮时，我轻轻捏住阴茎顶端，让精液留在里面。然后我到浴室，将它排入马桶。”

有些男人认为精液是男性气概的证明：

“我认为我的精液是了不起的生理表现，令人激动。”

“我的纪录，每个男人记忆里都会有这样一份纪录，是13次射击成功。别人都知道我射得很远，可以从1.5米～1.8米之遥击中我性伴侣的眼睛。其他时候，不比距离，我可以爆发一次，再射第二次，力道就没那么强了。精液可能会渗出来，流过我的手，流到阴毛上。我不介意湿答答的，毕竟这是我男子气概的象征，而且我的身体也是费了一番工夫才制造出来的。”

生理的爱是真正的爱吗

“湿润的精液是男性雄风不容抹煞的证明。”

一些男士对精液没什么兴趣：

“我不喜欢精液，有股怪味道，黏糊糊的。”

“我不喜欢湿润的精液，我希望它是粉末状。”

“湿答答的似乎很脏，令人厌恶，我讨厌死了。”

“好像该死的黏胶，必须小心将它擦干净，然后丢掉。”

“我发现自己的精液相当难闻，令人不愉快。”

“黏糊糊的，好像蛋白，也像早餐煎黏的荷包蛋。”

男人热爱所有的活动，而且觉得意犹未尽——包括口交、刺激和爱抚他们的阴茎、睾丸和肛门，或许还包括在伴侣面前自慰，以及全身的前戏和爱抚。为什么这些活动得不到充分的探索?或许有许多男性会希望不再将性行为的焦点集中在性交上，但是文化的压力如此沉重，他们觉得身为男人必须这样做。

在我们对性的定义里，男人永远是行动者，而女人是承受者。虽然在某些方面男人喜欢

这样，在其他方面他们常常痛恨如此。如同一位男士所述：“负担全部的工作让我深深觉得我要她甚于她要我。”男人在希望感觉到对方需要他们，采取较主动的态度，并且接受对方的付出——好像对方真心想要与他们做爱的同时，许多男人酸溜溜地防卫他们在男女关系中主控与支配的特权，痛恨女人在性方面任何比较果断或积极的企图。

在这份调查中，不论在情感或生理层面上，大部分男人不喜欢被插入，然而在心理上又十分渴望。就像在爱情和婚姻关系中，男人相信掌握主导权他们会快乐，而不敢冒险去建立比较平等、互相协调的关系，如同传统性关系中，男人表示他们希望穿透对方，抽送、主控、支配，而且定义性行为的结束和目标是他们的高潮，然而他们也渴望相反的情况，不再控制一切，而是由对方来主导。由此看来，不管是支配性行为或是男女关系，到最后都会变得无聊单调，大部分男人的确想要更深刻的接触、更多的感情，而不只是征服；也希望被插入、被征服。

这样的性行为会是什么?我们所知的性行为向来是以高潮为目的。但是，没有目的的性行为，允许我们超越日常存在的限制，进入理性泯灭、自我丧失的领域，去感觉、沉浸在纯粹的状态里，更新自己，达到最强烈的阶段，让感觉一层一层深入，

直到我们觉得自己改头换面了。好像歌词里所唱的："生生死死在永恒的夜里，在漫天的波涛里，在清澈的回声里，在宇宙的气息里，浮沉、淹没、失去意识，在无边无际的狂喜里。"

激情是所有性欲中最美的一部分，渴望拥有、征服、蹂躏以及被蹂躏、插入以及被插入。然而生理的爱是真正的爱吗?爱是关怀，是激情和欲望、渴望归属、融为一体、进入对方体内。爱有一部分纯粹是肉体的感觉，不仅是渴望高潮或性，同时渴望相拥而眠，吸入对方的鼻息，以及灵魂紧紧靠在一起没有任何间隙，静静地躺着感受对方沉睡的气息，对方的呼吸拂过面颊，融入自己的气息里，嗅着他们的体香，用舌头爱抚对方的唇，宛如那是自己的唇，熟悉对方性器官的气味；用手指在他们体内摸索，爱抚臀部的缝隙。什么是爱?爱是沟通和了解，互相信赖，爱也是肉体最深刻的融合。在某方面来说，肉体的记忆远比其他任何记忆来得强烈和持久。

男人希望女人对性事感兴趣

由于男人对女人的高潮所知太少，所以他们总认为女人对性这档事不像他们那么感兴趣。

大部分的男人说，女人对于性，似乎不像他们需要的那么多，那么频繁。当他们被问及

"希望性生活有什么改变"时，最常听到的答案就是："不要什么改变，只要更多一些。"而且似乎结婚越久的男人越常发出这样的抱怨。事实上，问遍各年龄层和各种婚姻状态的男人，不管是已婚、单身或同居，在所有的答案中，这仍然是我们最常听到的抱怨——我对性的需求量比她大，我总是觉得不够。

到底是什么原因使女人"性趣"缺乏?又为什么很多男人都说女人在做爱时总是比较被动?这当然不是因为男人在先天上对高潮、亲密或爱抚的欲望和女人有什么不同，也不是大部分人所认为的传统教育的束缚(男人常把原因归咎于此)。至于年纪大一点的女人，更年期会不会影响她

的性欲呢?答案是否定的，因为更年期既不会减低、也不会停止女人对性的感觉。

现在，让我们看看最明显的解释之一。这个解释在过去10年来已经慢慢显示出来了，那就是绝大多数的女人，需要通过对阴蒂的刺激(不是通过性交)才有办法达到高潮。但是往往由于男人没能察觉到这件事，所以使得很多女人在跟男人性交时从来不曾达到高潮，或者时有时无。

这种对女人性需求的否定，在文化层面上反映出来的现象是：女人在社会中，几百年来一直居于第二性的地位，而这也是社会问题中，两性问题永远无法解决的一部分。

从这个观点出发便产生了下面的诸多疑问：女人必须通过阴蒂刺激才能达到高潮，这件事对男人有什么影响?对于女人不来高潮或时有时无，男人有什么感觉?这会不会提高男女之间的关系的紧张程度?男人能不能接受这项新知，能不能接受女人可能扮演主动的角色?这会不会让性生活更圆满呢?男人对于用手或嘴刺激女人的阴蒂帮助她们达到高潮的感觉如何?对于女人自己刺激阴蒂又觉得如何?是不是大多数的男人都熟悉女人的高潮，而且知道怎么做呢?

我只想再多做几次

面对“你希望以什么方式改变你的性生活?你的性生活是否样样如你所愿，还是你希望多加点什么”的问题，男人总是说，女人对性的需求似乎不像他们要得那么多、那么频繁，他们只想再多来一点：

“再多做几次，我只想再多做几次。”

“当夜深人静，小孩睡着之后，我们俩待在房间里，情况常常像这样：我问：‘你今晚想不想做爱?’她回答：‘不是很想，你不介意吧?’我说：‘喔!不!没关系，只是随便问问。’”

“我今年25岁，是个吉他手，有一个女儿和一个性感的老婆，我很爱老婆，我们的性生活也很棒，只是她对性的胃口不像我这么大，我觉得自己像只猪。”

“我始终不明白，为什么一个我如此深爱的人，竟然可以就这样径自上床睡觉而完全忽略我的感受?我太太就是这样，她伤害了我整整15年，到后来我就有点放弃了。以前我总是尽力求她、说尽好话、赔尽笑脸，只希望她对我更热情一些，但是都不管用。我想这可能要归咎于她的家庭，我们好像在重演她父母的故事，只是还不到她父母那种程度，因为我跟她父亲不同，她父亲对性关系放弃得很早，大概在结婚10年之后，他们在同一个屋檐下分房睡了40年。我太太 (45岁)现在在她母亲面前还像个十几岁的小女孩，她母亲一直痛恨我娶了她女儿。”

“我想我在性方面可能有点毛病，我性欲很强，因为我脑袋里老是充满了性幻想。可是我老婆却不喜欢做我想做的事，她总是说太累啦、头痛啦、天花板要刷啦、时间不对啦，要不然就是小孩在哭，不要弄乱我的头发之类的话。”

“有一位男作家说得对极了，男人的幸福全依赖女人的好心情。没有一个男人敢在早上起床的时候肯定地说：我今天要做那档事。但女人——只要她不是个怪物——不管哪天都能做这档事。如果让我重新出生一次，我想做一只漂亮的红头啄木鸟，随时随地想干就干，不用像只狗跪地哀求：‘给我一根骨头吧! ’”

“我想有个对性‘感兴趣’的老婆，做起爱来次数多、花样新、时间久，我不断这样提醒我老婆，还得威胁说要离开她，才能在这方面得到一点点满足。只要我对她客气，她在性事上就视我如粪土，一旦我开始生气或把她当做奴婢般对待，她就卖力多了(虽然还是不够)。我发现让女人害怕被抛弃实在好处多多。”

“很多女人把性看做是一份讨厌的零工，它不但会制造一些像鼻涕般恶心的排泄物，还伴随着痉挛及不少痛苦的扭动。”

“在结婚26年之后，我发觉婚姻其实是件蛮好的事。我一直很爱我太太，到现在还是一样。我们的婚姻曾经出现过一些严重的问题，分居过一年半后，我们又住在了一起，情况比以前改善了一些。我们的婚姻问题出在性生活上，简单说来就是，我总是‘性致勃勃’，她却常常‘性趣’缺缺。过去这些年来，我总觉得我不可能得到最完整的性体验，为此我曾经感到沮丧。现在我却觉得我们的关系已经够好了，我所要求的已经超过任何女人所能付出的。现在我的健康状况并不很好，譬如血糖太低会让我产生忧郁、消化不良、疲倦、胃痛之类的症状。”

“下个月我就结婚满24年了，整体说来我的婚姻还不错。但我的性生活却是一个挥之不去的阴影，它不但无趣，没有生气，而且每下愈况。在很多方面，我仍然爱我的妻子。她不喜欢做爱——或许她从来就没喜欢过——我曾经试过各种方法，给予耐心、温柔和克制自己的欲望等等，希望她能有所改变，但还是一点用都没有，这真教我难过。我们的性生活从来就没有很好过，我也从来没敢奢求过什么。我只想保有一些基本的快乐，多上上床，如此而已。我们虽然一直睡在同一张双人床上，但她从来没有以任何方式主动要求跟我做爱，如果

是我不想做，她就好像得到了解脱。我们之间还存在一份关怀和夫妻之情，我们也都爱我们的孩子。但是激情和那种彼此吸引的感觉却已经消失了。她有她的嗜好，我有我的兴趣，除了一些日常琐事之外，我们很少沟通。吃早餐时，如果报纸还没有送来，我们在餐桌上几乎无话可说。她在很多方面还是有许多优点，我只是希望我们的性生活能有所改善，可惜没办法。尽管如此，我从来没想过要离开她，我虽然缺点不少，但我对婚姻是从一而终的(不过我有过两次婚外情，而且都维持了很久，现在已经结束了)。”

“我这个人是为了性而活的，只要有机会我就想做爱，我老婆却刚好相反。婚姻虽然是挺麻烦的，但是，就算老婆做起爱来不情愿，也比一个人到酒吧里找女人来得好，这就是为什么我愿意待在婚姻里守着一个女人将近28年的原因。没错，她不是最好的，但他妈的谁又是最好的呢?只是有时候我的确性欲过于旺盛，像个疯子，满脑子净是做爱、做爱、做爱。”

“我结婚20年了，觉得结婚挺好，不过遗憾的是我过着一种无性的生活。或许这是我的错，但我不这么想。我觉得一切要怪我太太的家庭和她自己，她对于自己以及性爱保持着否定的、负面的态度，而且从来不试着去修正。在我们的性生活中，几乎都是我采取主动，她非常压抑自己而且厌恶身体的接触，我得试着先抚摸她、拥抱她、亲吻她。如果那天她可以接受，她就会勉强自己温柔地对我，努力让自己喜欢拥抱，然后我才能爱抚她。但很不幸，我进一步的行动通常会被一句‘别碰我’冷酷而严厉地拒绝。尽管如此，我还是试着接近她，努力讨好她(这实在是件苦差事)。现在是4月中旬，我们上一次做爱是去年11月的事。”

高潮对她来说并不很必要

“我拥有博士学位，是一位大学教授，结婚14年。大多时候，我觉得结婚比单身好。我当初结婚是因为觉得时候到了，我31岁，而且也爱着我太太。最近几年，我们的性生活已经变得公式化而缺乏热情。事实上，这14年来，我一直都跟别的女人有性关系，我也不曾告诉我太太我从手淫中得到乐趣，我想她对那没兴趣。”

“我不知道她到底有多喜欢和我做爱，因为在所有做爱的次数里，她有高潮的次数还不到1/3。以前我比较喜欢跟可以在性交时达到高潮的女人做爱，然而14年的婚姻生活中，我太太从来不曾通过性交达到高潮，她只能通过自己刺激阴蒂来达到高潮。有很长的一段时间，我相当痛恨她这种行为，我总觉得只要她再努力一些，她也可以通过我的阴茎刺激她的阴道而达到高潮。但是读了《海蒂性学报告》之后我才相信，刺激阴蒂才能达到高潮。了解这点之后，我们的生活也就改善了。”

“尽管婚姻有它不好的地方，我可能还是已婚者中快乐一族，我们的婚姻中最好的一点就是我和我太太的关系相当稳定，但另一方面我也很害怕我们正在营造晚年离婚的环境，一旦有一天孩子大了，离开我们，我们也退休的时候，会有许多时间做我们一直想做而没有做的事，我怕到那个时候我们会发现其实彼此之间并不真的合适。目前我们的婚姻中，最大的问题在于我太太对性的需求量只有我的一半，有时候甚至不到一半。”

“我和我太太结婚21年，结婚时我22岁，她21岁，都是处子之身，刚开始那几年一切都很好，有了孩子之后，养育孩子、买房子以及追求成功所带来的种种压力使我们停止了沟通，她除了带小孩之外，对其他事都不感兴趣，我觉得那是我的错。除此之外，我太太在做爱时很难达到高潮，她说高潮对她来说并不很必要。”

“我们的婚姻已经到了我觉得自己是个性爱狂的地步。我太太在性方面是个容易满足的人，我始终不明白为什么她在生理上还没有到达一个满足点就觉得够了，而这成了我的一大问题，因为我无法接受她不像我这么好色，这么常想做爱，不像我需要这么多肉体的快感，为此我常难过得掉眼泪，哭着想自己在性生活上并不适合她，觉得自己既无用又无能。我甚至还打算离开她，让她去找一个能够让她更快乐的人。这个问题我们谈了好几次，我老婆总说她觉得很好、很满足、没有问题，这不正是两个人在一起生活最希望达到的吗?既然她觉得很满足，我还挑剔什么呢?我也应该觉得满足才对呀!可是我没办法这么

想，每当我的欲求得不到满足时，我就会变得紧张而暴躁，如果我老婆对做爱意兴阑珊时，我就会十分不安。

“后来，我和一个有夫之妇发生了暧昧的关系，她有3个小孩，是我同事的太太。我的婚姻算是完了，过去我很爱我太太，但她似乎不在乎我，每次我一提起跟性有关的话题，她就说我过于重视这类事情，我想我一直没能唤起她本身对性的需求以及启发她这方面的潜力，每当我们沟通这个问题时，常常是她认为一切都很好，而我还一再向她解释我的感觉，我们的沟通就会陷入僵局。虽然我们婚姻的其他部分都很好，比如说我们喜欢的东西一样、喜欢的人也一样，我们没有经济问题，我太太一直是个好太太、好妈妈等等，但我们的床铺实在不是个快乐的地方。

“我碰到的这个女人跟我有同样的问题，因此我们很自然地被对方吸引，在一起差不多有两年的时间。我们在另一半身上得不到的东西，从对方那里可以完全得到满足。如果要问这对我的婚姻有什么好处的话，只能说在这段时间里我对我太太的爱又滋生了一些。对于有外遇这件事，我并不觉得愧疚。我们两人都不希望自己的另一半知道

这件事，但我内心深处其实很希望我太太发现这件事，我并不是想伤害我太太，只是希望她能了解我们之间的确有问题。至于我的外遇恋情，可以说是完全的令人满意，我们的性生活幸福快乐，充满了幻想。遇见她之后我才发现，原来我在床上并没有特别的怪异，我的‘性趣’也没有不正常，我是有本事让女人满足的，那种感觉就好像获得了新生。

“这段时间，我努力跟太太沟通，试着让她明白我的感觉，我也努力去了解她的感觉和需求。孩子们一天天大了，我建议她不要老待在屋子里，应该多出去做一些她想做的事，我指的不是打桥牌、喝咖啡之类的事，而是一些能够让她更清楚自己、更独立自主，让她得以实现自我的事。我是一个习惯大量阅读书籍的人，但后来我开始喜欢读一些色情书刊，所以像性爱欢愉、人类性行为之生理反应之类的书开始出现在我家，这些书当然是我带回来的，也当然是我在看，我太太偶尔也看一看，但她看的时候一定是这副样子：噘着嘴，眼睛快速地扫过那些文字。有时候我会读一些文章给她听，她也会表示赞同，但仅此而已。有一次我带了一个振动按摩器回家，那玩意儿的声音大得像卡车，为这事，我在她心中成了色情狂，不过我们至少交谈了。

“有一天晚上，做完爱之后，我告诉她，她实在棒极了。她说：‘你怎么知道，你只是随便说说。’我说我真的知道，因为我曾经跟别的女人做过爱，所以我了解女人的反应。那天我们一夜没睡，一直聊到天亮，而且从那以后，我们便时常讨论这类的话题。我太太现在在大学读书，快毕业了，我这个做老公的在家就常做家事，而且比以前做得更多，我们的孩子对家庭的向心力也更强了，我觉得我拥有一个幸福的家庭，而且充满了欢乐。”

这么久不做爱是不人道的

“我跟我太太之间最大问题是我太太对性爱的要求少之又少。情形总是如此：我因为期待上床时间，总是帮她忙这忙那，好让我们有一点空闲的时间在一起——只是表达爱意也好——可是我太太就会一屁股坐在电视机前，直到很晚才上床，然后她会说：‘你如果想来的话，就自己把它放进去，我累了，不想动。’我心想：‘见鬼!这是什么话?’我深深觉得受到伤害，我想她永远不会因为我的挑逗而进入情况，这对我来说简直是一种羞辱。同样的事情发生在日常生活的小事上，像抚摸和亲吻等等。当她用‘孩子们会看到’这种理由拒绝我时，我觉得我们之间真的出了问题，那同时也正是我想要寻求婚外情的时候。我就是这样屡战屡败、遍体鳞伤，而当我表现得特别温柔而且充满爱意的时候，我就会伤得更重。”

为什么女人——或者说大部分的女人——做爱的欲望不像男人那么强、次数那么频繁?正确的问法应该不只问“为什么女人不想跟男人多做几次爱”?还应该问“男人为什么那么想跟女人做爱”?我们大体上已经讨论过这个问题，答案前面也提过，这个问题牵涉到性对男人有什么意义，如果没有这些意义 (很多是文化所赋予的)，男人对于性的需求 (像时下所界定的)可能会少一些。不管怎么说，在这一章里，我们将要讨论男人所断言的——女人经常缺乏“性趣”，及其原因何在。

一个相关的抱怨是：女人在做爱时很少煽风助兴，却常常浇熄男人的满腔欲火。

男人不只抱怨女人不像他们那样想做爱，还抱怨女人对于做爱很少采取主动，在异性恋的关系中，几乎所有的男人都说，在做爱的过程中，他们永远是先开始的那个人，而且几乎每个男人都对这个事实十分不悦，他们对此表现出强烈的情绪反应：

“我常常先采取行动，这种感觉很不好，如果对方不想做，我就会觉得受伤，这种事让我的自尊心受损。”

“做爱的时候我会先开始，可是我不喜欢这样，因为如果对方并不想跟我做爱，我就会很生气，就算这时候眼泪已经在眼眶里打转，我还是得把它们强忍回去。”

“我不喜欢做爱的时候老是由我率先发难，凭什么每次都是我要去冒那种被打回的危险?如果她先开始，或许我就能够顺利办完事去睡觉，否则可能就是吃闭门羹的命运。”

“我痛恨做爱时采取主动，它让我觉得自己低俗又粗鲁。”

“被拒绝的时候，我就觉得自己像个白痴，只想道歉然后赶快逃走躲到角落去，心想她一定把我当成是个好色的人渣。”

“我常常在做爱时扮演发起人的角色，但这事20年来一直困扰着我，这个角色让我在维护自己的形象和表达性需求之间徘徊，时常感到焦虑，我一方面要想办法得到我想要的，一方面还要让对方觉得我是个‘好男人’。”

“在我的性关系中，我几乎永远是那个先表达做爱意愿的人，我恨透了这样，我觉得自己像是在偷什么东西，或者是强迫她去做一件她不想做的事。”

“如果对方不想和我做爱，我就会觉得孤单和挫折。”

“通常是我先主动求欢，如果哪个女人不像我想要她一样地那么想要我，而且感觉上好像我在逼她似的，做爱的感觉真是糟透了。可是如果是哪个女人先采取行动，我的感觉就会很好。我很希望当我先开端时，对方也有这样的感觉，可惜事与愿违。如果她表示不想跟我做爱，我就停止，可是我又会感到受伤和难堪，我知道这样的反应是不公平也不理性的，可是我忍不住。”

大部分男人在求欢不成时会感觉被拒绝、失望、烦恼或生气。以下就是一些男人的回答:

“这很丢脸，我觉得我再也不敢看那个人的眼睛。”

“我还是面对现实吧!我说的现实就是：我没有女人缘，对女人一点吸引力都没有。否则为什么每次我主动求欢都显得一厢情愿，而且似乎完全出乎对方意料之外?这和一般正常的情形相差太远啦!当然啦，如果是骑士型的男人求爱就会无往不胜，他们那种人永远知道怎样在女人堆里吃得开。而我呢?我一定是从别的星球掉下来的。”

“理智上，这种事不会伤害我的感情，因为我可以理解她拒绝的理由，可是我的身体却往往跟不上我的脑袋。所以一旦在床上遭到拒绝，我就会整夜失眠，可想而知第二天也不好过。所幸基本上她是爱我的，而且也喜欢做爱，虽然也有消极被动的时候，不过那并不常发生。”

“第一次她说她不想做，我只是稍微觉得扫兴，如果接二连三都这样，那感觉就不太舒服了，我有时会生气，然后要求她，告诉她这么久不做爱是不人道的。”

“好几次那个女孩的反应是激烈地说‘不’，她的表情让我觉得自己像个野蛮的强奸犯。当我求欢却遭到拒绝时，通常我会相当生气，因为我不是一个轻易开口或者随便跟人上床的人。”

只有一小部分男人说他们比较喜欢一直扮演主动的角色：

“我的思想比较守旧，我喜欢男人穷追不舍，而女人则害羞矜持。我喜欢那种追逐、示爱，然后胜利的过程，我希望自己是攻击的那一方，然后偶尔让她掳获我。”

希望女人主动要求

“我喜欢主动，我需要那种阳刚的方式。”

“我比较喜欢这样，因为如果女孩子主动追求我，我马上就会开始担心会被套牢、被控制等等。”

有些男人说，男人天生注定要扮演主动求爱的角色：

“这本来就是由男人来决定的，因为男人的性欲比较强。”

“这样很好，一个女人到手之后，我就再找下一个。就像一只狩猎的狼，猎捕一次就得到一次满足。”

“上帝就是把男人造成这个样子的呀!”

尽管多数男人认为必须顶着被拒绝的难堪而采取主动对他们是不公平的，但是男人还是接受了，因为他们觉得男女之间就是这么回事：

“我想大部分的女人在做爱的时候宁愿表现出羞于采取行动的样子，而传统的伦理道德也教导男人应该扮演主动的角色，这虽然不公平，但事情本来就是这样。”

“我在做爱的时候往往先采取行动，因为我觉得女孩子希望我这样，而且从很多方面来讲，这是最节省时间的方法。”

“几乎永远是我主动，我并不介意，而且已经习惯了。”

在这里，我们又听到许多男人抱怨他们必须主动，而女人对性的需求不是那么大：

“女权运动强调一个事实，那就是我们的社会告诉女性她们是没有性需求的。就像是硬币的正反两面，同样的这一套教条和观念又告诉男人说，女人对他们没有性需求。他们想要跟女人发生的亲密行为和种种接触，对女人来说，都是些讨厌、可耻的事，因此男人如果想要达到目的，恐怕得使用一些贿赂和诱骗的手段。反正不管怎么样，女人是绝对不可能只单单为了想做爱而做爱的。这样的观念使得男人变成了女人的敌人，也导致男人必须认同他自己扮演这个敌人的角色，然后出去征战求取胜利。”

“我发觉在性生活中，我通常必须先采取做爱的步骤，因为她可以连续很长的一段时间不需要性爱，有时候我很怀疑她是不是强迫自己接受我的行为，因为她总觉得性爱是一件刻意表演的事。我希望她会说‘我在性爱的领域里有一个自我，我要去探究、发展、享受这个自我，我还没试过这个，所以我们一起来做做看。’我想，她如果会这样，我就好过多了，我希望她是为了想跟我做爱而做爱，这样当我在她里面的时候，她就会和我一样是为了自己的满足而满足，而且真的满足。”

此外还有更多愤怒的感觉：

“这个问题的答案我已经等待很久了。没错，我通常都会主动求欢——我不但主动踏出做爱的第一步，我还得继续接下来的每一步——我他

妈的厌倦透了。什么都得由我来主动，我先打电话给她，我先约她，我亲她，我摸她，然后干她。难怪我们长大之后会觉得女人是物品，因为很多女人的确把自己弄得像个东西，她们几乎很少透露出跟我们一样，被相同的动机、欲念、渴求所驱使。我什么时候在做爱上也能够像个东西一样，我一定很高兴。”

对于社会规范下男性和女性所扮演的角色，一些男人有他的看法：

“通常我会先发起做爱，社会规范造成我必须如此，我并不会觉得恐惧，因为女人本来就被教导不可以主动求爱，于是男人就必须怀着无助的心情猜测她们，冒着可能被拒绝的危险向前迈进，而且还得设计出机巧的方法来传达这样的信息：‘我想要你，但我不会强暴你，如果你不想要请告诉我。’”

“我太太以前房事比较主动积极，但自从有了小孩之后，情形就不同了，她好像觉得，因为她是个妈妈，所以她不能做出挑逗我或让我兴奋的事。我猜一旦有一两个孩子出生之后，我们就会被迫要扮演传统的角色。有时候我不太确定她是真的想要，还是因为那是跟我在一起必须做的事。这种感觉让我很沮丧。”

“在性爱中不但要主动积极还要能够控制全局，这一切莫不对我造成巨大的压力，我觉得那是社会期望我表现出来的行为。”

只有少数男人说他们通常不是那个主动挑起做爱的人：

“很早以前我们就说好一切顺其自然，不管是谁春心大动或是觉得快乐的时候都要让对方知道，当然最好的情形是对方也准备好并且愿意配合发起的一方。由于我们没住在一起，使得我们常常处于两个人都准备好的情况。遇到她不想做或心情不好的时候，我通常只是抱抱她，对我来说，让她觉得舒服一点比满足我的生理需求更重要，我想这足以证明我有多在乎她了。如果仅仅为了解决我的性冲动，我只要在她身边手淫就好了。她是那么地吸引我，让我不停地想要她。我希望她在我身边，和我做爱的次数越多越好，我爱她。”

我们发现，男人说他们希望女人主动要求做爱：

“我曾经读过一些文章说男人不希望他们的太太主动求爱，但那可不包括我。记得大概20年前(那时我们已经结婚3年)，我和老婆去度假，一

个午后我们进了一间汽车旅馆，一走进房间，我老婆就把我推到床上，并且爬到我身上来，那次我们做得既狂野又热情，我真希望她能对我再做一次那样的事。”

“我希望我老婆想做那件事的时候直接来要求我，要不然就直接走过来紧紧地抓住我，抚摸我、拥抱我、亲吻我，或者把我从睡梦中弄醒，或者当我们晚上单独在一起的时候到我身边跟我玩。可是这些她一样也没做过，让我觉

得我们的婚姻有点差劲，不够美满。”

你把我弄得好兴奋

“我真希望最起码能有一两次让我觉得自己是个性玩具。如果有个女人走过来对我说：‘你把我弄得好兴奋，我想跟你做爱。’我大概会如上云霄。”

然而有很多男人——有时候正是那些希望女人主动的男人——对于女人在做爱方面的主动积极，会产生喜忧参半或不好的感觉：

“我曾经建议我的伴侣，表现得更主动一点，可是当她试着那样做时，我却退缩了。我发现在那方面表现得积极主动的女人，会让我的生理反应完全消失。”

“当一个我没兴趣的女人主动要求做爱时，我会觉得不舒服，因为女人主动求欢的情形很罕见，如果我没有反应而让她觉得气馁，那不是很残忍吗?”

“我太太在性这方面很被动，也许女人被动是智慧的表现，因为当她积极主动的时候我常常没办法接受。”

“当女人在性方面的表达变得比较直接的时候，我想多数的男人会感到害怕。当一个我很亲近的女人提出性爱活动的邀请，而我必须婉拒的时候，我真的觉得很苦恼。首先，我会以没有生理上的反应来告诉她我没兴趣，当她直截了当问你‘到底怎么样’的时候，我就必须向她道歉并且委婉地拒绝她。我不喜欢必须道歉的感觉，尤其我不认为我真的有必要道歉，并且不是因为我身为男人就应该随时在备战状态，要勃起就勃起。”

“说到女人对我频送秋波这件事，那是我的梦想之一，可是每当我意识到有个人可能在对我抛媚眼时，我就会紧张得说不出话来，那种感觉好像你遇到没有办法掌握的情况，尽管我很希望被‘钓上’，可是那种情况就是会让我觉得不舒服。此外我也会觉得迷惑，不能确定她到底是认真的，还是在开玩笑。她那一眼到底是别有用心还是我自己自作多情。”

“女人在性爱方面主动求欢或太具有侵略性都会让我退缩，我不能忍受被一个妓女或一个不爱的女人像拉客一般地对待。”

“想像中女人对我眉目传情是件令人向往的事，但事实却可能是——当美梦成真时，我却吓得半死。有一次我真的经历了这样的事情：我遇到一位淑女，在一阵深长的热吻之后，当天晚上她打电话给我，问我第二天想不想跟她做爱，我说好，可是那天我整晚睡不着。”

“我并不希望自己永远是主动挑起性爱的那个人，但同时我也发现自己比较喜欢‘被邀请’的感觉，而不是被勾引或者玩弄。当我的爱人突然握住我的生殖器时，我整个人都呆了。如果她采取一种强烈的方式来接近我，我会被吓得退避三舍。”

当男人说“他们希望女人在做爱时更主动积极”的时候，他们真正的意思是什么?他们是希望女人在做爱时保有自我和独特性，以一种新的方式创造性爱，从中获得更多的乐趣?或者他们指的是，在这场文化认同下以男性为主体的性爱仪式中，女人在参与时应投入更多的热情?就像一位男士说的：“我不喜欢女人做爱时被动呆滞，那会让我觉得她没什么特别，无足轻重，而且也会影响我的性能力。如果换一个活跃的女人，对我所作的表现出愉快兴奋的反应，我就会觉得很兴奋。但话又说回来，如果我不想做的时候，她就不应该要求或逃逗我。”

男人通常不知道女人何时或如何达到高潮

对于“你的伴侣通常何时或如何达到高潮”这个问题，我们得到的答案很多都是模糊而不确定的：

“我想大概是在性交的过程中吧!我的性伴侣，不曾用言语或动作告诉我她们的高潮来了。”

“她因为小孩和一些琐事，通常都是又累又烦。”

“我判断她是在性交时达到高潮，有时候她自己摩擦阴蒂也会来高潮——不过我很怀疑她用这种方式可以达到高潮。我的阴茎在她里面缓慢地进出会让她的高潮达到顶点。”

“通常只要她们很愉快，我不会去问她们这个问题。”

“我想它通常是刺激和兴奋的混合体，我得问问看。”

“我想她是因为我干她而得到高潮。”

“女人的高潮是因为对阴蒂施以一种令人愉快的摩擦而产生刺激所致，即使是阴道深处的高潮也是来自对阴蒂的刺激。一个好伴侣，可以帮助一个心理性性冷淡而痛苦的女人溶化在一次最愉悦的高潮中。”

“坦白说，我以前从来没有十分注意她的反应，不过现在我要开始改变了。我并不知道她有没有高潮，因为每次在我完美的演出之后，跟我谈恋爱的这个女孩就会对我说：‘喔!谢谢你。’所以我想她大概有过高潮，或者不只一次。现在开始我要认真地去了解这件事，通常我在射精之后就累得什么也不能做，只觉得全身松弛得像要死了似的。”

“我不确定我太太有没有高潮，就算她有，我也没有注意到有什么不同，而且她也不会跟我讨论这件事。”

“通常我喜欢把她带入一种极度兴奋的状态才进入她的身体，如果她不是跟我一样享受的话，那她就是太会做戏了，对于这件事我心里有一点点怀疑，可是我不会问她，因为那会破坏原有的神秘感。我们之间似乎不需要言语就能沟通得很好，而且从做爱后的反应，可以看出我们都很满足。”

“对于这个问题我想得不多，不过我猜她都是跟我一起来吧!”

怎么样去取悦一个女人

“她不能忍受任何对阴蒂的刺激，或许她是从性交中得到高潮吧!她不曾表示过。”

“我对我伴侣的高潮相当不确定，她们会紧抓着你痉挛，但那也可能是故意装出来的。”

在所有表达正面观点的答案中，下面两个相当具有代表性，但是让人怀疑他们究竟知不知道女人何时达到高潮：

“我不像大部分的男人。我觉得自己在做爱时非常顾及伴侣的感觉，我常常想着：怎么样做会让她的感觉更好，我是个体贴的情人，我尊重我情人的感觉也尊重我自己的感觉，我总是不快不慢，让每一个动作都能发挥它的作用。我喜欢前戏，在性交的时候我通常会温柔而缓慢地进行，我觉得自己是个感觉敏锐，知道对方需要什么的情人。”

“有些男人只顾自己的快乐，一个劲儿蛮干，完全不理会女人准备好了没有，也不知道想办法取悦他们的伴侣——大部分男人真的不知道怎么样去取悦一个女人。”

“如果不问的话，你能判断你的伴侣来过高潮吗?你是怎么判断的?你曾经怀疑过吗?如果你怀疑的话，你会问她吗?”大部分的男人在设法了解女人什么时候(或者有没有)来高潮这件事上，经历了相当多的不安和迷惑。他们对于女人到底有没有高潮、高潮的频繁程度这类问题充满了怀疑。61%的男人回答，他们通常不能判断，或者不能确定女人什么时候来高潮：

“我无法分辨。她总是发出一大堆叫声，但是没有明显的讯号可以分辨出她那种激烈的快感是有高潮还是没有高潮。”

“我从来没有真的知道过，以前我会看看她们的奶头有没有变硬，可是我并不喜欢这样做。如果要我问她，我又觉得很为难，因为要是问了，就表示你很在乎，她如果怕你对自己(或对她)失望，就会骗你说来过。”

“某些女人的高潮是可以伪装的，通常我会尽量从对方呼吸的快慢、呻吟、收缩、手指紧握、爱意的表露、接吻等动作来判断。不过多数时候我并不能肯定。”

“有时候我问太太这个问题，她就会大笑，然后说‘你看不出来吗’、或者‘那有什么差别’之类的话。她的高潮变化颇大，如果她来的是一次强烈高潮，我大概可以从她阴道收缩的幅度来判断，如果我是对她口交或者手淫，可以感觉到她阴部的收缩，身体其他部分的动作会更加剧烈。”

“我没有办法真正看出来。在跟某些女人做爱时，通常动作比语言更能说明，但是对某些人来讲，高潮又完全不是那么回事。我一般是不问的，除非在一场愉快的经验之后，当这名女子还想再看到我，我就知道自己做得还不错。”

“最好的方法就是由她来告诉我，否则我必须承认我只能猜。当她达到高潮的时候，我可以从她的动作和呻吟的声音感觉出来，可是我曾经遇到很多女人会伪装高潮，所以要知道女人有没有来高潮，光是这些还不够。”

“我从来不能完全确定自己的判断，这对我来说实在不是件容易的事，我总是觉得怀疑。有次我问了一个女的之后，觉得自己这样做不但没有技巧，而且愚蠢无知。她给我的似乎是一个诚实的答案，而我也相信了她，可是另外一个女人又说，如果男人够敏感的话，他们就会知道。妈的!我已经很努力在培养我的敏感度了，可是到目前为止，每个女人好像都不一样，我真的完全被搞糊涂了。”

很多男人说，只有跟固定的伴侣一些日子之后，才能判断出来：

“如果我们已经很熟悉彼此的身体，我就能感觉出她的高潮，否则就不太容易。我可以看出来是因为我了解她来高潮的时候是什么样子，她的肌肉会怎么收缩等等。”

“我太太的高潮很明显，她会有剧烈持久的收缩和呻吟，她的呼吸和姿势也会突然改变。”

“刚开始我无法判断，现在很容易就知道，她全身肌肉会紧绷(尤其是腿部和下腹)，而且浑身颤抖。”

“我现任的伴侣来高潮的时候我能看得出来，她有一种奇妙的整体反应：首先她会绷紧她的腿和身体，然后屏住呼吸、等它过去，最后放松。这过程简直棒极了!”

“她来高潮的时候，我通常可以从她的动作或是她阴道的收缩察觉出来，我们谈论这件事的时候是百无禁忌的。多年婚姻生活的一项优点就是良好的沟通，在谈话中，一些细微的音调变化，各种语气和动作对彼此来说都是如此熟悉，并且深深了解其中蕴含的意义。”

大部分的男人说，很多时候他们得问了才会知道：

“我通常必须问问我的伴侣她有没有来高潮，她在做爱时很安静也很少动，顶多是将身体弓起再放下，不过那也不一定代表她有高潮。其实我很想知道答案，我想知道我应该怎么做，继续?换个姿势?还是慢一点?快一点?或甚至她想不想做爱?”

“要判断一个女人有没有来高潮对我是件困难的事，不过我还是尽量让自己在这方面敏锐一点，同时我也会问问她。”

“我永远没办法判断我的伴侣有没有来过高潮，惟一可以确定的方法就是直接问她，她会诚实地告诉我，我们可以无拘无束地谈论性和高潮这类的话题。”

为什么女人会伪装高潮

有些男人不喜欢问，他们觉得那会让女人不得不说“有”，要不然就是会碰到一些负面的反应：“我觉得疑惑时，我就会问，可是有些女人会生气地说‘你看不出来吗?’所以有时候我什么也不问。让她自己告诉我她有没有达到高潮，这种情况很尴尬，要看那个女人怎么想。”

“以前我会问，因为我不确定。现在我很后悔那样做，因为那让她很不好意思。我也知道她的高潮是装出来的，她却骗我说是真的。”

“有时候我会觉得怀疑，怀疑的时候我就会问问看。可是我恨透了她们认为我这样问是男性自大的表现，然后开始安抚我，所以我只有在跟对方的关系很轻松的时候才问。”

有些男人强调问的重要性：

“问这种事听起来很粗鲁，而且有点唐突，可是诚实的意思就是承认你并不知道她有没有高潮。这也是你表示在乎的一种方式，像我就真的在乎，我会问她并且让她了解我为什么问她。”

“对于女人，惟一真正让我生气的事是，当别人问她是不是来过高潮或者快要高潮这种问题时，她们的反应过于愤慨。她们不知道当一个男人关心这个问题的时候，并不代表他们是在埋怨你或是在你身上增加什么责任。相反，这代表他是真体贴你，顾虑你的感受。通常男人的

那根宝贝急乎乎的一心想释放精子，但它的主人却又极力挽留那些液体并且让它维持坚挺。在此痛苦挣扎之际，女人如果指望那根宝贝能感觉到阴道里轻微的收缩，那么她就是在指望一个奇迹。”

有些男人强调，要营造一种开放的气氛，让双方在进行之前和进行过程当中可以无拘无束地谈这些事：

“我觉得怀疑的时候，有时候我会问。但这种体恤和尊重

的行为经常被视为一种要求。通常要在女人觉得很自在，并且愿意表达她的感受时，你提出的问题才会得到满意的答案。”

“我很赞成在性交时尽量沟通，尤其是当我和那个女人不太熟的时候，了解什么会让她觉得舒服，比事后问她来过高潮没有重要多了。”

“我会先问她喜欢怎么做，然后操作时再实际去寻求答案。”

也有男人说他们是不问的，因为女人有没有高潮，不那么重要：

“要辨别女人有没有高潮，很困难，我不会去问，因为没那么重要。”

“一般来讲，我可以从性伴侣的生理反应来判断她是否达到了高潮。有时候我也不太确定，但我很少问，除非她的反应和我预期中的反应有很大的不同——那会引起我的好奇，否则照例我是不问的，我觉得女人的高潮只有她自己觉得重要才重要。”

有些男人认为，既然女人可能会伪装或说谎，那就没什么好问了：

“我以前很容易受骗，现在不了。当然啦，一个好的女演员可以骗过每个男人。我觉得疑惑而问她，可是，万一她就是个一流的女演员，那……”

“过去，我只要觉得不很确定我就问，但那不过是浪费时间罢了，因为我从来不知道该不该相信我所听到的答案。”

“没有任何一种方法能让男人判断出一个女人是否有高潮，至于这个女人愿不愿意告诉他就不关他的事了。正常女性的高潮从几乎无法察觉到极富戏剧性的痉挛都有，装出来的高潮也是一样。”

“我没有办法感觉有什么不同，所以我怎么知道呢?我认为没有必要去问她，因为她可能不会说实话。她有作假的自由，可是一旦被我发现，我们的关系就到此为止。但话又说回来，我猜想哪个女孩会一而再、再而三地假装高潮，一定是她们非常非常寂寞，只想在这段恋情中得到一些亲密感。”

有些男人就比较了解为什么女人会伪装高潮：

“当心里不确定的时候，如果两个人都很愉快，我就会问她。当她说有的时候，我也从不怀疑，即使她作假骗我。我不想玩猜谜游戏，我一向诚实对人，也希望别人对我诚实。虽然我这样讲，却觉得自己有点虚伪，因为我也作过两次假，所以我想我能了解那种可能造成她假装高潮的压力。不过，我还是比较喜欢她对我诚实，如果她真的假装高潮，我不会当场揭穿。其实我很希望跟她讨论怎么样才会使她的感觉比较好，她比较喜欢我怎么做(比如用手刺激的方式，性交时的位置和姿势等等)。”

一个男人发现他的伴侣曾经假装达到高潮的时候，他的心情很不好：

“看过《海蒂性学报告：女人篇》之后，我问我的伴侣假装高潮的事，她承认跟我做爱的时候曾经有几次假装高潮。我当时哭得像个孩子，并且觉得深深受到伤害，我们的关系在那之后很快就结束了。”

有些男人指出，要让女人达到高潮，刺激阴蒂比性交要容易得多：

“阴蒂高潮我几乎每次都知道，从脸部扭曲的表情、全身发热发红、乳头变硬以及身体痉挛等种种现象可以判断，但是阴道的高潮就比较困难了。”

“我太太从我的高潮中得到许多快乐，我高潮的时候，她所发出的轻微呼喊，跟她自己来高潮时发出的呻吟一样(她不是装的，即使她自己并没有达到高潮，但当我高潮的时候，她也会很快乐)。当然，当我对她口交时，她的快乐更是毫无疑问的。”

对于女人在高潮时传达出来的信息，很多男人的观念并不很正确：

“我太太来高潮的时候会大声地叫，偶尔会在高潮退去后哭泣。在我所认识的女人中，所有的女人在达到高潮最顶点的时候，乳头都会不由

自主地变硬。大部分的女人都说她在高潮时会失去控制。”

直到她告诉我说她够了

“跟女人做爱的时候，我发现她们大部分在高潮来临时身体就会失去控制，或者做出她们平常觉得不该做的事。她会对我说的话听而不闻，会发出很大的声音，还有些女人会哭得像心碎了似的。”

“当我太太正欲火焚身，而我也持续勃起硬挺时，她的呼吸会变得急促，而且好几次她的指甲紧抠住我的肩膀，那时候我就会很高兴，因为我知道她正在享受高潮的快感。”

“她会快速抖动臀部，从喉咙深处发出一种声音，并且绽放微笑。”

“她每次高潮我都看得出来，她的呼吸会变得很急促，并且不时地喘气、呻吟，有时甚至大喊出来。”

一部分男人有比较实际的方法来改善情况，他们也比较倾向于问出来:

“问女人‘我怎么做才能让你达到高潮’几乎比问‘你高潮了吗’要来得高明。而当你怀疑的时候，这样的问法也比较能让你愉快地进行下去。”

“以前我也曾经遇到搞不清楚的时候，那时真的很难鼓起勇气问她。碰到这种情况我就会用手或口刺激她，使她达到高潮，这样做比较容易看出来。”

“如果我不确定，我就会想办法让她再来一次。我始终觉得她总是可以再来一次，我会继续给她，直到她告诉我说她够了，我才射出来。”

“最初那几年，当她想要却又无法达到高潮的时候，她就会大哭一场来发泄。那时我觉得自己像个废人，心想一定是我太快，或者是技巧不够熟练、耐心不够，要不就是没有给她足够的前戏等等。现在，这种情形发生的时候，我们就用按摩器(或者她自己用手)来帮助她达到高潮。”

海蒂性学报告：女人篇

序

高潮的情欲文化

一个社会文化所生产的性知识和性常识，不但相对应于那个文化所赋予性活动的功能和意识，同时也呈现出性文化中的权力关系。

换句话说，各种性学报告或权威的性医学专书并非客观中立、不带价值判断、不牵涉权力利害关系的事实呈现。相反，它们的研究取向、现象采样、叙事角度，都会受到当下社会文化结构的渗透，当然，也同时捕捉到这些文化结构的变迁。

如果我们从这个前提出发来思考《海蒂性学报告：女人篇》在70年代中期的问世，那么我们至少注意到美国性文化的两个重要发展：

第一，一反传统父权社会女人噤声的规范，《海蒂性学报告：女人篇》呈现了众多女人或激情、或怨愤、或反省、或渴求的多样声音，而且是直接针对最禁忌、最被压抑的性事话题发言，以坦然开放的话语来述说女人的经验。

这些声音的出现固然可以归因于匿名作答的问卷形式，但是以这些答案内容的具体细致和坦白自在而言，显然大批美国女人已经在60年代的社会革命、文化革命与性革命的变迁中，开拓出新的女性角色和活动范畴(包括多样的性活动)，培育出主动自发的自我观察以及反思表达的主体意愿，更在语言交谈的领域中充分探索性活动与感受，因此才可能以如此丰盛的面貌呈现她们的私密生活。

这也就是说，女人观点的性知识，在一定程度上与女人在社会文化其他层面上的长足进展齐头并行，互相激荡，开拓出同时改造性文化和性别文化的契机。

第二，《海蒂性学报告：女人篇》试图钜细靡遗的询问女人与其性活动之间错综的情绪感觉，着力于理解女人的快感模式和经验及其形成

过程，这种关注早已脱出原有父权架构赋予性的有限意义及功能。

在海蒂的研究框架中，性不再受制于传统由生殖主导的生理功能观点。性是“对自己的关爱与照顾”，是“跟别人共享的性爱”，更是女人愉悦、快感、满足、经验的重要来源；因此这个研究专注于女人在性事上的主观感受以及她们在追求自我情欲成长过程中所遭遇的挫折、压抑、欢欣、反省。而当问卷只追问女人达成快感的方式和感受，而不预设婚姻或道德立场的规范时，女人们义无反顾的多样答案也诉说了一个个挣扎着在人生中构筑一点点欢乐的灵魂，用她们自在自得的声音穿透婚姻、爱情、异性恋所承诺的幸福幻景。

由以上两个在研究取向中反映出来的社会文化变迁来看，《海蒂性学报告》具体而微的呈现了60年代以来，早在美国妇运开展之前便已波涛汹涌的性革命潮流，并且透过女人的主观叙述，在女人的身体感受中勾勒出这场性革命的部分面貌。

但是，《海蒂性学报告》仍是一个历史的产物，因此它不但记录了性文化的变迁和女性主体观点的性知识的崛起，也同时在这些记录中不可避免地留下一些历史眼界的烙印，而这些烙印正是每个读者应留意的。

首先，《海蒂性学报告》问卷的设计固然已超越把性当成生理活动的传统观点，但是它在对女人性事的构思上仍不脱某种生理观点的框架。因此问卷的题项环绕着女人身体上的少数生理部位，如阴蒂(即阴蒂)与阴道，似乎暗示性活动便只是对阴蒂和阴道的直接、间接刺激而已。

这种研究取向预设的是，性活动的愉悦与否，要看是否找对了女人的生理部位，而且施与正确的按摩或戳刺(房间各种性学教战手册中，鼓励找寻女人身上的G点或探索女人的性感带也是出于同一生理观点的假设)。也就是说，女人在性活动中的不爽是来自部位没摸对，要是摸对了就一定能爽，而《海蒂性学报告》中突显的正是阴蒂在女性快感中的重要地位。

部位之说的进步性在于它至少认识了性不是局限于以生殖器官——阴道——为主的活动，但是，它的不足正在于它仍以生理器官为自己的眼界极限，而无法看到一个在性事上封闭压抑、在性别上极度歧视女性的文化，会对女性的性经验及性感受有何等重大深远的影响。对饱

受性骚扰威协助，被性暴力恐吓，还要承受贞洁娴静形象束缚的女性而言，恐怕按哪摸哪都不容易得到愉悦，更遑论浑然忘我的高潮了。

换句话说，《海蒂性学报告》固然做到了某一程度的女性性经验资讯的交流，也累积了不少对阴蒂快感和阴道快感的具体描述，但是，这些呈现仍座落于个人技巧的层次上，而未考虑整体情欲文化中是否仍包藏着对女人的重大歧视与压抑，更大大高估了快感与器官部位之间的关联。毕竟，不管是阴蒂高潮或阴道高潮，都还需要女人主体全心全意的自在投入及性幻想的刺激推波助澜，否则单单抚摸或戳刺的单调动作，哪有可能到得了高潮?

更明确的说，生理观点全然漠视现有情欲文化对女性快感的多所阻挠和压抑，以至于由此观点出发的情欲文化改造策略也止于“正当化阴蒂高潮”而已。

《海蒂性学报告》的另一个历史包袱来自“高潮”的过度关注。1953年出版的《金赛性学报告》为了对性进行量化的研究，竭力避免含混的感受描述，因而选择用高潮来计数以量化性经验的内涵。这个研究的方法学也被1966年马斯特与琼生的《人类性反应》所采用，他们并首度认定女人的阴蒂高潮远比阴道高潮来得剧烈舒畅。由于这两份性学报告都深入通俗文化，他们对高潮的重视也左右了当时女人对自身性经验的期许，许多女人在性活动中以高潮与否作为惟一指标与目的，也因此在性交活动中产生不少期待的焦虑或不确定的困惑。

《海蒂性学报告：女人篇》序高潮的情欲文化(2)

海蒂的研究并没有修订前人对高潮的关注，相反的，由于她的研究问题根本架构在女性高潮之上，因而整个研究报告看起来像是单一的以达成高潮为终极考量，而又以强调阴蒂高潮比阴道高潮来得强烈(或容易达到)为主旨。

对高潮的关注一方面唤醒大众重视女人的快感，以及女人透过阴蒂高潮可以得到的自主满足，但是在另一方面，当性学报告只突显高潮的神秘和阴蒂的重要，而不发掘女性愉悦的

多元面貌，那么这有可能会窄化性活动的内涵及目标。因为，如果性活动的惟一目的是高潮的刹那，如果做爱者的全副注意力集中在是否快要达到高潮，或者以是否达到高潮来作为个人在性事表演上的成功

失败指标。这种过度的期待对大多数性经验和性操练不足的女性而言，可能增添不必要的心理压力及挫折感，对那些已经建立自身快感模式的女性而言，则降低了她们开创新快感模式，探索其他快感可能的动机，更使得她们轻忽了性活动整体过程中的持续愉，而只着眼于某一特殊时刻的感受。女性高潮固然极端重要，但是，过度的窄化或专注有可能扼杀个别女性主体本身独特多样的快感及愉悦来源，对丰富多元情欲的文化也是助力有限的。

《海蒂性学报告：女人篇》在生理观点和高潮关注上呈现的历史视野，并无损这本性学报告在改造女人情欲文化上的心力。海蒂很清楚的指出，性事上要有愉悦，女人不能指望他人来施与，而必须为自己的身体负责；主动去多方经验(由自尉到性交到多重伴侣或同性恋)，以了解自己的需要，并开创各种快感模式，无畏的学习、研究、改进、实验；在性活动中更要主动的去主导互动，专注于自己的感受，全心投入，全身感受，自己找寻快感和高潮，摆脱形象和顾忌的纠缠，才可能营造出高品质的情欲经验。

以《海蒂性学报告：女人篇》的角度而言，女人在情欲上的不爽困境不是不能改善。性革命运动的波涛已为女人打开文化空间，女人在性事上已有大量的拓展，但质的提升则需要更全面的文化改造，不但需要女人观点的性知识和性材料，更需要女人主动积极的介入情欲文化的创造与扩散。

毕竟，压抑女人自主营造情愉悦和性高潮的根本力量，并非来自那些对阴蒂快感一无所知的男男女女，而是来自一个用婚姻、爱情、贞洁、异性恋等等制度来箝制女人身体情欲的流动，扼杀她们的自发创意的父权性压抑文化。

何春蕤

给中文读者的一封信

此契机看到《海蒂性学报告：女人篇》中文版的问世，我本人备感庆幸。我一向对中华文化深感兴趣，常常向中国同事请益、讨教。

我非常欢迎中文读者能将读后心得与感想，一一与我分享，例如：我很想知道书上的故事是否与你们的生活经验相契合?当然，这其中必然会有一些异同之处，无论如何，我很希望一闻究竟。我的著作虽已出

版多年，不过，我发现《海蒂性学报告：女人篇》至今依然对当今社会深具启示意义，因为《海蒂性学报告》为社会大众提供了性生理的基础知识，除了《海蒂性学报告》之外，一般读者并无适当的渠道可以对自己的性生理有所了解。

对很多人来说，他们很可能早就知道：大多数的女人，在阴道性交的过程中(或说在阴茎抽送的“性交行为”中)，是很难达到高潮的。有人会说：这是因为女人“太过敏感”之故，或者是因为女人有“心理障碍”，因此，无法像男人那么容易就达到高潮。然而，事实上，女人跟男人一样可以轻而易举地达到高潮，甚至她们达到高潮的频率还远超过男人，而最重要的重点就在于——女人抵达高潮之路径与男人并不同径，两性获得高潮所需要的性刺激也不一样。

《海蒂性学报告：女人篇》辑录了众多女性的心声告白，详解她们如何通过私密的阴蒂(或外阴部)刺激，而能迅速轻便地达到多次高潮的历程……但是，在她们与男性的阴道性交中，往往无法获得必要而足够的阴蒂刺激，以至于始终难以跨越性兴奋的临界点，向她们的高潮迈进。鉴于人类社会对性爱的定义，总是局限在阴道性交的生殖功能上(只注重男性射精以便达成受精卵在子宫中着床，反而忽略了女性高潮的需求，所以才会导致诸多怨偶之间难解的心结与盲点)。无论女人多么爱一个男人，或说她多么想和那个男人性交，但对她来说，实在很难从阴道性交时不足的刺激中获得高潮。

因此，我们应该为人类的性爱重下定义。问题并不在女人身上，而是当今社会仍然无法坦然接受女人达到高潮之说。对女人进行阴蒂刺激，无论是借助手或口的刺激(即俗称的手淫与口交)，都应该是俩人在性爱过程中乐于跟对方分享的性愉悦与性快感，值得双方为阴蒂刺激而大感骄傲与庆幸。

最后，谨致上我虔诚的敬意与热情的邀约，希望《海蒂性学报告：女人篇》中文版的读者能与我一同分享你们的故事。

雪儿.海蒂

第一部分第1章 自慰

第一部分第1章 自慰(1)

自慰，是本书最重要的主题之一，因为对大多数的女人来说，自慰是她们赖以达到性高潮的捷径，理应大书特书。在这份性问卷调查中发现，绝大多数的女人可在几分钟之内，轻而易举地借自慰达到性高潮。82%的女人坦言她们有自慰行为，其中95%的女人说：只要她们喜欢，可以随时随地轻易地达到高潮，而且经常如此。对她们来说，自慰跟性高潮两者几乎是同义词——只要开始自慰，性高潮便随之而来。

女人借自慰可轻易地达到性高潮的事实，是与社会上对女性性欲的刻板印象大唱反调的。一般人都认女人的欲望很难被挑起，达到性高潮的频率也不高。然而，事实正好相反，女性性欲极具旺盛的活力，只可惜一直都处于地下化的阶段，不曾大声公开。

到底有多少比例的女人有自慰行为?回答这个问题将有助于解开女性性欲之谜：鉴于女人多半是在独自一人的情况下自慰，未经过专人的指导，因此，自慰对女人而言，纯粹是一种来自生理的回馈反应，也是人类天生的本能之一。虽然，有些女人是在与他人建立性关系之后才开始自慰，但是，很清楚的是，绝大多数的女人是靠自己的力量来发现自慰之乐的："我一点都不需要别人来教导我自慰的时候该摸哪里，我已经知道摸哪个部位最能让我达到高潮。从我有记忆开始，我就已经有自慰的习惯了。"贝蒂?唐森曾经在《解放自慰》一文中说道："自慰是人类性生活的原型，也是人类性欲的基础所在。其他非自慰的各种性行为，不过是人类为求社会关系的拓展而进行的姻亲联结罢了。"此外，据研究显示，灵长类也有近似本能而且是自幼即养成的自慰习惯。

奇怪的是，大多数的性学研究者对女人的自慰都不感兴趣。一般而言，他们的研究焦点都放在阴道性交上，而把自慰视为是跑龙套的角色，仅在附注中略加说明；因为，他们都错将所谓性本能的定义局限在"生殖繁衍下一代"而已。然而，这种基于生殖目的论的性学观，也只不过是一项未经科学证明的猜想罢了，而这正是造成历来对女性性

欲误解的根源所在。当你预设女性性欲只表现在阴道性交上，而且认定女人必定会借此而达到性高潮的话，你自然只专注在女人对阴道性交所产生的各种反应上，而这种研究方向正好与事实相左，完全颠倒是非。当务之急，应该先去实地了解女人在性生活中的切身经历为何、她们到底喜欢的是什么样的性行为或性关系、而她们又是在什么情况下达到性高潮之后，再为女性性欲之谜做结论。也就是说，性学研究者不应该再口口声声地教导女人该如何对性有反应，而应该反过来询问她们对性的切身感受。

无疑，女人知道该如何去享受她们自己的身体，一点也不需他人的指导，这可从“只要女人喜欢，她们就可以轻而易举地借自慰达到性高潮”中得知。而且，根据她们多年的经验显示：每次自慰都高潮迭起。至今仍然有许多学者将女性自慰称之为功能不良，可见问题的关键点是出在社会对女性性欲设下大错特错的定义。此外，女人在社会地位上的从属角色，也着实发挥了推波助澜之效，致使社会大众误以为女人天生就是被动和卑微的。所以，我们应该大声说出女人的自慰经验，让这些潜藏经年的秘密得见天日，获得世人的肯定，而这正是我们即将迈出的第一步——女人重新定义自己的性爱、自己与他人的肉体关系。

女人对自慰的感觉

自慰的好处很多，例如：你可以轻易地获得强烈的性高潮，而且这种快乐是你享用不尽的宝藏。但是不幸地，在我们所生长的社会文化里却视之为禁忌。这种根深蒂固的歧见，对大多数的女人都造成了深远的影响，一位女士曾如是说道：“这个问题牵涉到对自慰的定义以及名词用语所产生的副作用。有关自慰的说法多半都是带挑衅的，例如这份问卷上的题目：‘男人会帮你自慰吗?’这让我觉得自慰比起阴道性交似乎带有更多负面的涵义，好像是说，我不应该自慰而应该去跟男人做阴道性交。对我来说，所谓自慰，就是当我在独处的时候，我对自己的关爱与照顾。阴道性交则是我跟其他人共享的性爱。但如果你把阴道性交定义成‘阴茎对阴道的刺激’，把自慰说成是‘手对阴蒂的刺激’，这种说法实在令人备感屈辱，让我非常生气。”

事实上，自慰(或手淫)一词的确是有这样的含意：某人以手为另一人进行阴蒂刺激的性行为。因此，这种说法才会引起许多人的强烈反感，而绝大多数的女人也都深知其意，以至于对自慰都带有一种厌恶般的敌意：不论你和其他人玩的是什么样的性把戏，只要能跟他人共

享，就是合情合理的，但你如果只是自慰自乐，便是很不名誉的事了。

现在，让我们一同来假设：是否会有那么一天，社会不再压制女人享受性爱的自由，只要我们依然能如期完成女人的责任——取悦男人，为他们生儿育女，恪尽家庭责任，也许在不久的将来，我们也能享有自慰的自由，用各种自己喜欢的方式去碰触、探索、享受身体的感官之乐，而且不论我们是否独处，也可以与他人一同分享。一位女士曾说道：“自慰的重要性在于那是一种对自我的关爱与照顾，是对你自己身体自然的亲近。这是很正常的行为，原本就是女人生活的一部分，完全合情合理。”

第一部分第1章 自慰(2)

你喜欢自慰吗

大多数的女人说她们喜欢自慰带来的生理快感，但是在心理上却不然。

自慰的女人在心理上会觉得孤单、有罪恶感、乏人疼爱、自私、愚蠢，甚至非常不安。通常使用的字眼还包括：“不舒服、没有归属感、不安、病态、羞耻、空虚、卑贱、肮脏、自我中心、愚蠢、恶心、难堪。”一位女士坦言道：“对我来说，自慰让我感到孤单、幼稚、自我沉溺，在我的性生活中，这是我不太愿意坦白的部分。我偶尔自慰，但我绝不会公然吹嘘。”

其他女人有类似的看法：

“就生理快感而言，我非常喜欢自慰，尤其是在悠闲的时候。在心理层面，我就不那么喜欢了，通常我会觉得这样做很羞耻，甚至会有罪恶感。我不常自慰，因为我自己有一种偏见，觉得应该多跟别人性交才对，比方说我现在跟丈夫同住，一刻也离不开他，而他也很喜欢跟我做爱，就像我很喜欢跟他做爱一样。但是，偶尔我还是会自慰，因为有时我们做完爱，却不能达到性高潮，这时，我丈夫就会拥抱着我，看着我自慰。不过，这种情形不常发生，我一个月最多自慰一次。”

“我非常喜欢自慰，但心理上则不确定。我并不觉得我是在做一件肮脏事，但是仍然会担心我是不是有所谓的性冷淡或性失调。因为只要我

自慰，就会有高潮，特别是独处时，高潮更强烈，通常有一到两次。”

“在生理上我非常喜欢自慰，心理上也觉得那是好的，并无不妥。但我也知道，社会大众并不认同自慰，所以，我有一些压力，害怕被人发现，以至于有时就不想做它了。”

“我最近才开始自慰。从童年以来，我就厉行禁欲，以至于刚开始实在很难——那让我觉得难堪，而且蛮愚蠢的。在生理快感上，我非常喜欢自慰，但心理上仍有困难，所以，我必须借助性幻想。我差不多一个礼拜自慰一次，用的是浴室里的莲蓬头。我纯粹是为了享受性高潮才自慰的，差不多需要半个小时到一个钟头的时间，不过，我会尽量延长享乐的时间。”

“我一向都觉得，性是不太合宜的行为。我总是能从自慰中获得满足与享受，但事后我会觉得一种无可名状的不安感。这是我第二次承认我会自慰，第一次是性伴侣问起，我才承认。”

“老实说，我对自慰有点厌烦。我的身体很喜欢，但是心理却不然。有时我会一天自慰两次，而且每次都会达到高潮。我还想跟其他人一同分享自慰的快乐，可是，大多数的男人都认为女人‘和自己玩’的时候，并不需要跟他人共享。我常常注意到：男人在放松自己的时候，手就会不由自主地开始摸自己的阴茎，可是，我总是会被性伴侣挑剔个不停，因为他们无法接受自己已经射精达到高潮了，而我还没有。我只得借助自慰来愉悦自己，然而他们早已经完事准备去浴室清洗了。”

“生理上很喜欢自慰，但心理上却不然。我对这样的行为有一种愚蠢之至的感觉，所以我比较想跟男人‘来真的’(做爱)。我知道这些感觉都是非理性的，诸如：孤单、被拒、童年经验，以及社会上的冷嘲热讽等。可是，生理反应一样也都是非理性的，所以，我很难说服自己不去在意。”

“我很喜欢自慰。身体的刺激和高潮的感觉总是十分美好，不过，事后总会觉得很羞耻，好像做错了什么似的。照理说，如果我想要性高潮，好像应该去跟男人做爱才对，但是我却没有。”

“我不喜欢自慰，在生理快感上没多大问题，只是自慰叫我无法心安。我总觉得自己很卑贱、肮脏。所以，我很少自慰，虽然我每次自慰都

一定会达到高潮。但是，我并不想去深思。”

“生理上我非常喜欢自慰，但心理上却相反。一个月我会自慰3次左右，而且每次都会达到高潮，无论我是独自一人或与他人共处，高潮的强度都一样强烈，不过，我还是比较喜欢独处，那样会自在得多。通常这会让你的男伴深受打击，因为你可以轻而易举地达到多次的性高潮，但是他却只能有一次。一般来说，在我跟男伴做爱时，通常只有一次高潮，但我若是独自一人自慰的话，可以享受无数次，只要我高兴。”

“首先，我想先澄清一下对自慰的定义。我认为，所谓自慰即是跟自己做爱的意思，而且是在独处的情况下。在生理上，我非常喜欢自慰，但在心理上则会产生许多罪恶感或肮脏的念头，虽然我很清楚，我一点也毋需为此难过。此外，我认为自慰本身也是一种正正当当的性行为，除非违背自己的意愿，否则各种性行为都是好的。每当我在自慰的时候，我都很渴望高潮的来临，对我来说，自慰是一种积极主动的性行为，而且在我独处时，根本没必要表现得那么被动。”

“生理上，我喜欢自慰，心理上则否。老实说，我从来不知道原来女人都靠自慰取乐。在我还是小女孩的时候(11～14岁之间)，常常自慰，不过，后来我一直祈祷上帝给我力量让我能戒掉自慰的习惯。但是，‘神力’往往作用不大，我只好再度祈祷上帝不要让闪电把我打死，我愿意为我的罪过而忏悔。”

“我现在愈来愈喜欢自慰了，无论是生理或心理方面。在生理上，自慰带给我迅速而简易的满足感。在心理上，有时虽然会觉得孤单，但若把这种孤独感拿来跟不爱你的人做爱的感觉相比，其实是一样的。我通常是在晚上就寝前自慰，每次自慰至少会有一次高潮，而我会在第6次高潮后感到满足。无论是我一个人或是有他人在场，我的高潮都一样强烈。”

第一部分第1章 自慰(3)

“是的，我非常喜欢自慰，但是我也很担心：如果我自慰过度，是否会妨碍我与男人的性关系?我几乎天天自慰，用的是振动器。我每次自慰都会有高潮，由于我最近才学会用手自慰，所以，近来高潮的次数就

少了些。如果借助振动器的话，大约需要5～20分钟的时间即可达到高潮，不过，要是用手，至少需要30分钟以上。”

有些女人过去对自慰有罪恶感，但现在已经释怀了：

“是的，在生理上我非常喜欢自慰，但直到最近，我才开始打从心底真正爱上它。以前我不曾听过别的女人谈自慰的事，所以，我一直以为我之所以需要自慰，必定是自己出了什么问题(我通常一个礼拜自慰两次，历时一个小时左右，每次都有3次以上的高潮)。我很后悔直到长大成人之后才学会自慰。我一直都是中规中矩的淑女，不敢尝试也不敢创新，直到婚后数年，我才学会自慰。如果早在少女时期就学会的话，我一定会过得更快乐。”

“生理上我非常喜欢自慰。以前在心理上会觉得有一点罪恶感，不过现在却再也不这么认为了。我每次自慰都一定会有高潮，独处时高潮特别强烈，不过，如果有伴侣在场，会持续得久一点。每次自慰，平均都会有8次的高潮。至于小时候觉得有罪恶感的原因，是因为妈妈常常会偷窥我，想趁我在自慰的时候当场逮到我。”

“大概从11岁开始，我对自慰感到罪恶。我总是很害怕被当场捉到，19岁那年，就在我自慰之后，我清楚地告诉自己：这绝对不是一桩罪恶，因为我总是会因此而深感快乐，此外，我既没有伤害自己也没有伤害到任何人，所以，上帝绝不会说自慰是一桩罪行。事后，我去找一位老古板的教士做忏悔，问他对自慰的看法。出乎我的意料，他也告诉我说自慰并非罪恶，这令我如释重负。他还告诉我，所有的女人、男人，大家都会自慰。他还举心理学的最新研究，告诉我说自慰可以满足身心的需要，是正常而自然的行为。这些话出自一位保守教士之言，他既非自由派亦非新教徒，却表现得多么热情啊!从此以后，我再也不会觉得不安了。”

仍然有一些女人无法享受自慰之乐，她们甚至连生理上也无法因自慰而得到满足：

“无论用各种方式，我都很喜欢自慰，可是至今我仍然无法克服从小对自慰的歧视。老实说，在心理上我并不满足，尽管在生理上达到高潮了，但是我似乎很难充分地尽情享受。我每次自慰都只有一次高潮，因为我觉得自己很羞耻，所以就不再继续做下去了。”

“我宁可尽量忍耐性冲动，也不想去自慰。我猜想，我不会去谴责别人，但我绝对不要自慰，因为我从小就被教导说那是所谓的猥亵，不应该沉溺其中。我可以容忍别人自慰，但我绝不容许自己这么做。这关乎自尊，同时也是自我要求的问题。基本上，我是个严守礼教的人。”

“我只自慰过一次——是为了要找到我的阴蒂，以便让我丈夫看看。那次自慰令我非常兴奋，但随即停止，因为我实在被吓住了，我觉得我好像在作怪、捣蛋，虽然在意识上我觉得这并无不妥，而我丈夫也不会认为羞耻。我想这可能是跟我父母亲早年对我的教育有很大的关系，但我已经想不起来了。”

“对自慰我有许多心理障碍，但老实说，在生理上，我非常喜欢。我记得念小学的时候，大家会说：那些喜欢‘玩乐自己’的人，都是一些情绪不满、心理有问题的人。那时我已经开始自慰，但不久改掉了，因为大家都说自慰不好。”

“我一点也不喜欢自慰。虽然自慰是我现在发泄性欲的惟一方法，可是，我真的非常厌恶它，我并不是基于道德原因才讨厌自慰，而是因为自慰并非出于自愿，它让我备感孤单、冷清，一点也不能满足我。我曾有一次性高潮，是在独处的时候，我现在极力想忘掉它。”

但有一些女人完全乐在其中：

“年轻的时候，我从不自慰，但自从我学会自

慰，顿时觉得自己拥有了力量，获得了解放。自慰帮助我了解到了历经性高潮的各个阶段中的生理变化。”

“我非常喜欢自慰，一礼拜至少5次。我总是一个人自慰，只因为绝大多数的男人都认为女人自慰是一件肮脏的事。如果他们放弃偏见，我就会在他们面前明目张胆地做给他们看。”

“我喜欢自慰，虽然要在朋友面前承认此事会让我不好意思。朋友们一般不赞成我自慰，他们会叫我去找个男人。但是，我要说的是：我的阴蒂从来没有让我失望过，而男人却一向令我失望透顶。”

“是的，我非常喜欢自慰，尤其是生理上。频率有多高?我不清楚。通常是在我身边没有性伴侣可以做爱的时候，我就会自慰。比方说，我偶尔会跟我的性伴侣分隔两地。但自慰绝对不是性爱的替代品，因为我也非常热衷于自慰，那是一种完全不同的性爱。而且每次自慰我都会有好几次的性高潮，至少3～4次。一个人的时候，高潮感尤其强烈，因为那时的我已经完全放松，没有任何压抑。”

“自慰是我至今惟一的性活动，因为我已经守寡近两年了，而我并不想结交新的男友。自慰其实一点也不坏，我一生都靠自慰取乐，只要我有需要，我就开始自慰，而现在更变成了我生活中不可或缺的一部分。说真的，我还蛮喜欢它的。”

第一部分第1章 自慰(4)

“是的，我非常喜欢自慰，但是我也很担心：如果我自慰过度，是否会妨碍我与男人的性关系?我几乎天天自慰，用的是振动器。我每次自慰都会有高潮，由于我最近才学会用手自慰，所以，近来高潮的次数就少了些。如果借助振动器的话，大约需要5～20分钟的时间即可达到高潮，不过，要是用手，至少需要30分钟以上。”

有些女人过去对自慰有罪恶感，但现在已经释怀了：

“是的，在生理上我非常喜欢自慰，但直到最近，我才开始打从心底真正爱上它。以前我不曾听过别的女人谈自慰的事，所以，我一直以为我之所以需要自慰，必定是自己出了什么问题(我通常一个礼拜自慰两次，历时一个小时左右，每次都有3次以上的高潮)。我很后悔直到长大成人之后才学会自慰。我一直都是中规中矩的淑女，不敢尝试也不敢创新，直到婚后数年，我才学会自慰。如果早在少女时期就学会的话，我一定会过得更快乐。”

“生理上我非常喜欢自慰。以前在心理上会觉得有一点罪恶感，不过现在却再也不这么认为了。我每次自慰都一定会有高潮，独处时高潮特别强烈，不过，如果有伴侣在场，会持续得久一点。每次自慰，平均都会有8次的高潮。至于小时候觉得有罪恶感的原因，是因为妈妈常常会偷窥我，想趁我在自慰的时候当场逮到我。”

“大概从11岁开始，我对自慰感到罪恶。我总是很害怕被当场捉到，19岁那年，就在我自慰之后，我清楚地告诉自己：这绝对不是一桩罪

恶，因为我总是会因此而深感快乐，此外，我既没有伤害自己也没有伤害到任何人，所以，上帝绝不会说自慰是一桩罪行。事后，我去找一位老古板的教士做忏悔，问他对自慰的看法。出乎我的意料，他也告诉我说自慰并非罪恶，这令我如释重负。他还告诉我，所有的女人、男人，大家都会自慰。他还举心理学的最新研究，告诉我说自慰可以满足身心的需要，是正常而自然的行为。这些话出自一位保守教士之言，他既非自由派亦非新教徒，却表现得多么热情啊!从此以后，我再也不会觉得不安了。”

仍然有一些女人无法享受自慰之乐，她们甚至连生理上也无法因自慰而得到满足：

“无论用各种方式，我都很喜欢自慰，可是至今我仍然无法克服从小对自慰的歧视。老实说，在心理上我并不满足，尽管在生理上达到高潮了，但是我似乎很难充分地尽情享受。我每次自慰都只有一次高潮，因为我觉得自己很羞耻，所以就不再继续做下去了。”

“我宁可尽量忍耐性冲动，也不想去自慰。我猜想，我不会去谴责别人，但我绝对不要自慰，因为我从小就被教导说那是所谓的猥亵，不应该沉溺其中。我可以容忍别人自慰，但我绝不容许自己这么做。这关乎自尊，同时也是自我要求的问题。基本上，我是个严守礼教的人。”

“我只自慰过一次——是为了要找到我的阴蒂，以便让我丈夫看看。那次自慰令我非常兴奋，但随即停止，因为我实在被吓住了，我觉得我好像在作怪、捣蛋，虽然在意识上我觉得这并无不妥，而我丈夫也不会认为羞耻。我想这可能是跟我父母亲早年对我的教育有很大的关系，但我已经想不起来了。”

“对自慰我有许多心理障碍，但老实说，在生理上，我非常喜欢。我记得念小学的时候，大家会说：那些喜欢‘玩乐自己’的人，都是一些情绪不满、心理有问题的人。那时我已经开始自慰，但不久改掉了，因为大家都说自慰不好。”

“我一点也不喜欢自慰。虽然自慰是我现在发泄性欲的惟一方法，可是，我真的非常厌恶它，我并不是基于道德原因才讨厌自慰，而是因为自慰并非出于自愿，它让我备感孤单、冷清，一点也不能满足我。我曾有一次性高潮，是在独处的时候，我现在极力想忘掉它。”

但有一些女人完全乐在其中：

“年轻的时候，我从不自慰，但自从我学会自慰，顿时觉得自己拥有了力量，获得了解放。自慰帮助我了解到了历经性高潮的各个阶段中的生理变化。”

“我非常喜欢自慰，一礼拜至少5次。我总是一个人自慰，只因为绝大多数的男人都认为女人自慰是一件肮脏的事。如果他们放弃偏见，我就会在他们面前明目张胆地做给他们看。”

“我喜欢自慰，虽然要在朋友面前承认此事会让我不好意思。朋友们一般不赞成我自慰，他们会叫我去找个男人。但是，我要说的是：我的阴蒂从来没有让我失望过，而男人却一向令我失望透顶。”

“是的，我非常喜欢自慰，尤其是生理上。频率有多高?我不清楚。通常是在我身边没有性伴侣可以做爱的时候，我就会自慰。比方说，我偶尔会跟我的性伴侣分隔两地。但自慰绝对不是性爱的替代品，因为我也非常热衷于自慰，那是一种完全不同的性爱。而且每次自慰我都会有好几次的性高潮，至少3～4次。一个人的时候，高潮感尤其强烈，因为那时的我已经完全放松，没有任何压抑。”

“自慰是我至今惟一的性活动，因为我已经守寡近两年了，而我并不想结交新的男友。自慰其实一点也不坏，我一生都靠自慰取乐，只要我有需要，我就开始自慰，而现在更变成了我生活中不可或缺的一部分。说真的，我还蛮喜欢它的。”

第一部分第1章 自慰(5)

“自慰跟有性伴侣做爱的差别在于：你无法同时感受来自另一个人身上所散发出来的热度，而且也没有人来碰触你身体的其他部位。不过，在你一个人自慰的时候，你可以很快地达到性高潮，却是毫无疑问的。”

“即使我可以靠自慰达到高潮，却不认为我是纯粹为了高潮才自慰，更不相信自此再也不会跟男人之间有性吸引的紧张感。而且，我也不认为我和男人的关系仅限于碰触就可以让彼此得到满足。不过，鉴于我很少跟我的男伴有性高潮，自慰对我来说还是非常重要。”

“自慰提供女人一种安全、可靠、方便的性满足。它比起和一个怨偶做一场糟糕的性爱要好得多。”

“自慰是使我获得性高潮的惟一方式，其重要性对我来说，非比寻常。不过，基本而言，自慰带给我的孤立感以及强迫感，也让我觉得不甚健康。而我只能靠自慰来达到高潮的事实更让我难过不已，我觉得自己的灵魂似乎因而矮化、缩小许多。”

许多女人觉得自慰是一种学习的过程，是了解性爱的重要途径：

“自慰帮助我了解到如何去享受性高潮，也让我清楚地明了我的身体在性爱过程中历经了哪些变化。”

“自慰教你如何去拥有并享受你的性高潮，你会了解到高潮是怎么来的、自己的生理反应、事后的感觉以及在你高潮结束之后还想做什么。”

“如果阴道性交长年都不能给予女人性高潮的话，自慰就扮演着解脱性苦闷的安全、积极的角色。自慰帮助我审视自身的性欲，也帮助我了解自己的性需求——从我开始性冲动，到性高潮来临，以及我喜欢何种的做爱方式等等。自慰让我清楚地知道我的身体最喜欢什么样的快乐，让我更加喜欢我自己，从而对自己有更深一层的认识。”

“自慰让我知道，我是有能力可以达到性高潮的女人。我已经了解到性是怎么一回事，而且我觉得自慰很正常。”

“自慰可以帮助你探索自己的身体，学习去接纳你的生理反应，而且不需要男人的指导。”

“自慰教导我很多事，尤其是如何享受性高潮。直到我填写这份问卷之前，我一直觉得自慰是肮脏的事。现在，我终于知道那样想其实是大错特错。从此以后，我会去学着去领略性爱的各种乐趣。”

“我深信：女人自发地探索自己的性刺激是非常重要的，而这很可能是担负开启她们身体之谜的最佳导言。”

有些女人认为自慰帮助她们与别人共享更佳的性爱：

“自慰能帮助你认识自己的身体，并学习如何享受身体感官带来的快乐，这些对自己身体的进一步认识，能促进你的独立人格，更能增进你和其他人的关系，因为你既能坦然与他人分享身体之乐，自然就有助于关系的进展以及感情的深入。”

“如果触摸你自己的身体(即自慰)会带给你很大的罪恶感的话，其实，你也很难自由自在地与他人共享性爱，因为你无法坦然地给予，也不敢碰触对方。”

“自慰可以帮助你开展个人的性爱体验，借着触摸自己，你也可以学会如何去触摸别人。不过惟一要担心的是，很可能你做得太好，以至于随兴之所至，高兴怎样就怎样，使你的性伴侣穷于应付。”

有些女人则认为自慰是展现个人独立自主的方式：

“自慰带给我的性高潮感，是惟一不让我感到羞耻与自私自利的快感，让我超越与性伴侣做爱的局限。”

“自慰让我对自己的身体享有自主权，因为我不必依赖别人来满足我的性需求。因此，我才能主控自己与他人的关系。”

“自慰可以让你自由自在地解除你的性紧张，毋需四出寻觅、等待艳遇，更何况露水姻缘的性伴侣，也未必真的能让你满足。此外，自慰也无关乎感情的牵扯。”

“自慰的感觉非常美妙，你一点也不必为跟许多男人上床做爱而深感罪恶，也不必为了受男人的利用而气愤不已。此外，你更不必担心怀孕或被传染性病。”

“自慰带给你的性爱就像一场独奏会——意思是告诉自己：我会好好关爱自己、照顾自己，与自己的身体和自我做密切的对话与交流，对自己的存在保持着高度的意识，而且觉得自己很性感——我一切安好，我爱我自己。”

“自慰对女人非常重要，因为社会教导女人要依赖男人才能获得性满足，同时灌输女人要对自己的身体感到厌恶或茫然无知。这种情况正是我们女人共同的困境。”

“如果有更多的女人知道自己可以通过自慰得到性快感的话，会使许多人避免被迫进入她们不想接受的男女关系里去。”

“自慰是对我自己身体负责的态度。我可以自主地让自己快乐，如同别人也能与我共享鱼水之欢一样。”

“当我发现自慰可以让我轻松地达到性高潮时，当下就有一种解放自我的感觉，觉得自己是强有力的人，可以开始主宰自己的命运。”

“自慰对我的重要性在于，我可以自主地享受性爱，而这也意味着，我对我自己非常自豪。就在每次自慰达到性高潮之后，我都深感自豪，庆幸自己拥有这种能力，并为自慰所带来的美好感觉窃喜不已。”

有些女人认为自慰就是快乐，一切不言自明：

第一部分第1章 自慰(6)

“自慰对于获得性快感是非常重要的，它是个人性爱的另一种方式，就像你可能是异性恋或同性恋一样。我认为社会大众对自慰的了解仍非常有限，我尤其反对许多教会认为自慰会导致对他人关系的疏远的说法。”

“我反对所谓‘自慰是无人做爱时的替代品’的说法，这实在是无稽之谈。自慰是人类性爱的一种方式，本来就应该公平看待，毋需为自慰附加别的作用或理由。”

“我以前认为，自慰是迫不得已的最后法宝，但我现在却不这么想了。自慰就是一种性爱，而且是我可以自由选择要或不要的。以

前我若是跟别人同居还自慰个不停，会让我深感罪恶，但现在却不会了。”

“自慰是一种自爱的方式——关照你自己，给你自己快乐，也是你日常生活中不可或缺的一部分。”

“对我来说，自慰有一层象征意义，它可以帮助我弥补因做爱失败而带来的痛苦。我自小就是天主教徒，所以就一直被教导：我不可以从身体上获得快乐或享有自主权。此外，我一直被教导成觉得自己的身体

很脏，性也是肮脏不堪的。在我学会自慰之前，我已经有过阴道性交的经验。所以，当我体会到自慰之乐时，我便学会如何去接纳自己的身体，而且接受自己是个会享受快乐的人。”

“我认为自慰非常重要，它帮助你探索、享受自己的身体，使你在自主控制之下宣泄性冲动。我认为自慰非常完美，好比跟自己共舞一般。我和我的性伴侣开始学着观看彼此自慰，不过至今我还是很害羞。我猜想，我大概天生就认定‘性爱应该得自他人，而非自己’。”

“自慰能帮助我安定心绪，给我温暖，此外，自慰让我渐渐入睡，给了我挥洒性幻想的空间，借以宣泄白天的性冲动。”

“我想自慰的重要性在于它能解除性爱神话。女人一直都以为，获得性爱之乐的惟一途径，就是必须跟男人进行阴道性交，事实并非如此。”

“自慰提供给你完美的感官满足，让你的身体充分享受生理快感，关照你所有的需要。自慰是你新生力量的来源。”

“通常在我跟男人做完爱却没有高潮时，只好借自慰来满足自己，这时的我会感到心情很糟。不过，在我悠游自在的时候，自慰却是一种高度的自爱、完美、真诚，我几乎无法克制自己停下来，至少都会有三四次以上的高潮来临。”

第2章 自慰的类型

第一部分第2章 自慰的类型(1)

当女人在解释她们需要什么样的刺激才能达到高潮时，总会面临诸多困境，因为社会大众对女性性欲仍有很大的误解。下表的6种分类，可以用来划分各种不同的基本生理反应。这些分类可以澄清许多女性性欲的迷思，指出以往有许多冗长的推论其实谬误百出，并纠正诸多文献上不当的解释。

第1类型

◆ 一A型

基本上，一A型是以背朝下平躺，然后用手(或振动器)来直接刺激整个阴部。这是一种很传统的自慰方式，一般俗语中所说的手淫即很类似一A型。

绝大多数的女人都是以一A型“用手直接刺激阴蒂”有必要在此澄清“阴蒂”一词的语意。阴蒂一词是在最近才开始流行起来的，而这都要归功于马斯特与琼生这两位性学家以及诸多女性主义者的提倡。该词在本书指的是整个阴部的区域，并不只局限在阴蒂而已，阴蒂是在阴部上方，直径约1/4英寸。来自慰。47%的女人即是以此方式进行自慰，另有2%的女人还混合其他方式进行自慰，剩下的17%则是以一A的各种亚型来自慰。

“在自慰的时候，通过性幻想或其他方式刺激心理冲动，也是很重要的。对我来说，独处才有助于我的自慰。我会用指尖来刺激我的阴部，如果改用轻拍或揉搓整片阴部的方式，效果会更佳。随着兴奋程度的提升，我便开始摩擦我的阴蒂，最后在我快速痉挛的抽搐中达到高潮。通常我的腿都是张开的，而我还会用另一只手去刺激我的奶头。”

“如果我想快速完成自慰的话，就会两腿张开，用振动器刺激阴蒂的底部。不过，通常我都是用手指抚摸阴蒂的底部，等到高潮即将来临的时候，再把手指移到阴蒂的顶端，做回旋摩擦。我的腿总是大开着，

两手交替着抚摸阴蒂，以免手酸。空着的另一只手就会去抚摸我的奶头，或稍事休息。当我到达性高潮的时候，我会不停地摆动我的身体。”

“我用手和想像力一同自慰，而且想尽各种姿势，试过各种动作，不过，基本上都是集中在刺激阴蒂。我用手指去抚摸我的阴蒂，偶尔会再用另一只指头伸入阴道。自慰的时候，我只抚摸我的生殖器官，不去碰触其他的部位，因为我并不想因而冲动难耐，除非我的性伴侣来抚摸我，那又另当别论。”

“我用手指直接刺激我的阴蒂来进行自慰，另一只手则忙于爱抚我的奶头，捏、拉、揉我的乳晕。自慰的时候，切记要保持阴蒂的湿度。有时我用指尖上下爱抚，有时我用绕圆圈旋转的方式抚摸。我的腿时合时开。若我保持手指不动，运用身体不自主的摆动去迎合静止的指尖，这种感觉实在再美妙不过了。我还会伫立在长镜前观看自己自慰的样子。”

“说来奇怪，我是个惯用右手的人，可是我自慰的时候却用左手。我会向右侧躺，左手从底下伸上来，用第二三只指头，上下搓揉我的阴蒂以及阴道口。我的右手则顺势轻压我的下腹部。有时我会把左脚交叠在右脚上，增强压力感，一直到高潮来临为止，这时我会稍做晃动——类似蠕动。我也想尝试一下振动器的滋味，但至今还没有机会试试看。”

“有时我会穿上挑逗、惹火的服饰，在镜中欣赏自己。通常我会抽根烟，偶尔还化妆。如果时间很宽裕的话，我会把乳液或润滑油涂在我的奶头和生殖器上。我比较喜欢端详镜中的自己，甚于观看现实中的自己。自慰的时候，我先从玩弄双乳开始，接着轻抚大腿，然后集中在高潮的来临，我会用右手的指尖在阴蒂四周不停地做回旋摩擦。一开始，我会张开大腿，等到进入高潮期后，就会合起双腿，借以挤压大腿内侧的肌肉。一旦到了高潮点，我就几乎无法动弹了。”

“我会关起门来在床上自慰。首先，我会竖起一个枕头靠在床边，然后斜靠着枕头坐起身来。我会挤一些凡士林涂在我的阴蒂上，接着开始读色情书刊，我把腿张开，用我的食指轻轻地来回搓揉我的阴蒂。等我冲动起来，我就把书丢开，熄了灯，摘掉眼镜。随即更快速地搓揉我的阴部，一边大做春梦，于是我的高潮便来了。我仍然不停地摩擦我的阴蒂，直到高潮渐渐退去。此时我的膝盖通常已成弯曲状，我的

左手紧握着枕头，因为随着高潮的强度渐增，我的下腹部便不断地痉挛，有时，我也会把双腿闭合，手则从底下伸进去爱抚我的阴蒂。”

“我有一种最棒的自慰招式——‘超快一分钟特别式’：在落地长镜前用振动器自慰，要诀是以脚尖站立，好让全身的肌肉开始紧绷，裤子脱到膝盖以上、大腿的中间部位，胸罩拉松，以便露出双乳，再把振动器的尖端对准阴蒂，突出振动器的机身，这样它在镜子里看起来很像是一只阴茎。每当我看到自己在镜中的这种模样，马上就会兴奋，接着进行自慰，不消一分钟，高潮就来了。”

“我都是躺着自慰，两腿大开，有时会弓起膝盖。我会轻柔地触摸自己的身体，尤其是接近大腿的内侧地带，然后我用右手的中指直接刺激我的阴蒂。我会先从阴蒂的四周开始慢慢地爱抚，沾一些口水或香皂好让阴蒂保持湿滑。接着，我的身体会随着手劲的增强和加快，逐渐开始来回摆动。我常常在接近高潮点的时刻中断下来，因为我想延长享受性兴奋的时间。一旦高潮来临，我的全身会剧烈地摆动不已，整个骨盆也会上下痉挛。高潮前后，我都静静地平躺着，只有手还在摆动。”

第一部分第2章 自慰的类型(2)

“我一向都是用我的电动剃毛机来自慰，我把它正对着我的阴蒂。现在我已经不剃毛了，再也不会用它来自慰了。一般来说，我在自慰的时候，都直接用右手的第三只指头来刺激我的阴蒂。我的左手则用来爱抚我的身体，偶尔也会去刺激我的双乳。这时，我会开始幻想我的意中人，希望能和他做爱，如此冥想着直到高潮来临。我很少摆动身体，也不怎么发出声响。我的腿通常都是大开着，到了高潮时才合起来。一般我都是用画圆的方式自慰，不过一等兴奋期开始，我就改成上下摩擦的方式来刺激我的阴蒂，而且效果更佳。”

“我用手指来自慰，通常采取左手上下爱抚的方式。我会直接刺激我的阴蒂，至于双腿的姿势，并不特别在意。我只会稍稍摆动自己的身体，以免惊动到睡在旁边的丈夫。要是吵醒他，他会抱怨不已。”

“我通常会在看完X级的电影或是色情书刊之后自慰。我会在自慰的过程中回想刚才看过的情节，然后用毛皮或我的手来爱抚我的身体。接着，我用舌头把指尖沾湿，再轻轻用指尖触摸我的双乳，像是在用舌

头舔舐一般。最后，我用同样的手法爱抚我的阴蒂。自慰的时候，我会闭合双腿，并且将脚踝交叠起来。”

“我自慰的方式不一，要视情况而定。如果我想要让它变得更有趣一点，就会穿着衣服自慰。透过衣服的质地来触摸我的双乳或生殖器，会让我备感兴奋。一等我的身体开始有反应，我的手就会伸进衣服里去，轻柔地爱抚我的双乳，然后滑向我的耻骨，最后慢慢到达我的阴部。我会用绕圆的方式抚摸我的身体，随着性兴奋的提升，我也会加快爱抚的速度，紧接着高潮就来临了。我的爱抚既像轻微的振动，也像快速的骚动，最后，好似天体爆破，我的性高潮就来了，非常快速地，下一波高潮马上也随之而起。”

“自慰一开始，我先用手指或物品来刺激我的奶头。无论它是烟灰缸、铅笔、梳子……只要在手边的东西，我都会拿来玩一玩。我以前会用一只羽毛来助兴，后来因为有一点罪恶感，所以就弃而不用了。接着，我集中精神开始性幻想，暂停身体的刺激。当我准备要进入高潮期时，我会加重手指(或物品)的力量，上下爱抚我的阴蒂。我的高潮也随之来临。此时，我的腿一定要紧紧闭合，否则很难达到高潮，不论我在自慰或是和性伴侣做爱，我都要紧闭着双腿才能达到高潮。此外，我也很少摆动躯体，甚至不必刺激阴蒂，单靠性幻想就能达到高潮。我记得至少有一两次是这样达到高潮的，不过，用触摸的方式自慰，会更有快感就是了。如果我一开始就直接爱抚我的阴蒂，将会更快地达到高潮，但是我都会尽量延长兴奋期，拖久一点才让高潮来临。”

“我自慰的时候，用的是一只简易的电池振动器。我用它来刺激阴蒂的右侧，以绕圈的方式轻柔地爱抚。一开始，我的腿是张开的，不过，慢慢地就自然而然地合起来，紧接着不断地振动。然而，我认为更重要的是性幻想，而不是纯粹由自慰所带来的生理反应。”

“我都用手自慰。通常是仰面躺着，偶尔会反过来趴下。我曾经跟朋友借用过一只振动器，可是，我觉得它比不上手指来得细腻、灵巧。自慰的时候，我会试用各种爱抚的方式。用手的平面摩擦整个阴部，或用手指沿着阴蒂的两侧上下左右摩擦，或者手指、手掌并用，以画圆的方式爱抚阴蒂。各种爱抚的方式都很好，重点在于谱出一个既定的旋律，稳定而持续地施压，直到高潮来临。通常在自慰的时候，我会把腿闭合。我不太摆动身体，偶尔稍稍抬高一下臀部。我不太注意另一只手在做什么，大概紧紧地握着吧!我把注意力都集中在我的阴蒂

上，除了阴蒂刺激之外，我在自慰的时候，很少会去触摸或拍打身体的其他部位。”

“在我所有的性快感经验中，自慰提供了90%的快乐。我用双手自慰，通常是在浴缸里或床上进行。我先亲吻自己的肩膀，然后爱抚双乳，看着两个奶头慢慢勃起变硬，这样便增加了阴道中的湿润程度。接着，我用画圆的方式爱抚我的阴蒂。”

“我喜欢穿紧身牛仔裤，好让裤缝紧贴着阴蒂的顶端，时时发生摩擦作用。此外，我会用手指在阴蒂的顶端时压时放，造成一股轻柔的时紧时松的压力。我常在公共场所中自慰，并无任何忌讳，也没人发现我在干什么，我用的是紧身牛仔裤这一招。”

“自慰一开始，我先用右手把阴毛掀至耻骨的部位，然后左手持振动器对准阴蒂的顶端开始振动。接着，我马上感觉到，阴部以至肛门一带的肌肉开始一阵剧烈的收缩。然后，我把臀部抬起，用左手的第二三只指头来回在阴蒂、阴唇的四周快速摩擦，而此处自左及右不过一寸宽，我用最快的速度拉捏着阴部整片的肌肉，口中一边兴奋地大开黄腔，强烈表达想要高潮的意愿，最后鼓足气向高潮期挺进。”

“我除非借助振动器，否则自慰都很难成功。我惯用的是一双大型的振动器，有许多附件，还会自动发热。我用双手握紧振动器，用轻微的力道在阴蒂上画圆绕圈。我的腿是张开着的，因为我集中精神在阴蒂刺激上。一旦出现不由自主的痉挛或骨盆收缩的情况，那就表示我的高潮来了。”

“我用平躺的姿势自慰，两腿大开，膝盖弯曲，用右手的手指爱抚我的阴蒂，有时还触及阴唇，我的左手则抚摸我的肛门，不是用插入的方式，只是轻触肛门的开口，一边轻轻地把左臀抬起。最近以来，我开始试着采用朝下趴卧的姿势，改用右手爱抚我的阴蒂，我的膝盖则仍保持弯曲状。”

《海蒂性学报告

：女人篇》第一部分第2章 自慰的类型(3)

“自慰一开始，我会先用整只手去按摩我的阴蒂。先轻柔地爱抚，然后随着兴奋程度的提高，加重摩擦的力道。我通常是用指尖在阴蒂的两

侧来回爱抚，假使我一开始就直接刺激阴蒂的顶端，那会马上让我反应过度，因为那一带的部位实在太敏感了，甚至会让我觉得有些许的痛感。我最喜欢在自慰时享受那份绵延不断的动感，不过，偶尔也会随兴之所至，高兴快就快，高兴慢就慢。至于在和男伴做爱的时候，我都会示意他们遵照我在自慰时的律动来爱抚我。”

“我很喜欢自慰，不过，我只偏爱独自进行的方式。通常我会大做春梦，扮演性幻想中的角色，而且十分入戏。接着，我便开始刺激我的奶头，接着是我的阴蒂。我喜欢同时快速地刺激奶头和阴蒂。此外，我还会准备一只假阳具在旁边，等到高潮来了之后，我才开始用它来自慰，事实上，只要它在身边，就够性感的了。”

“我用各种方式自慰。我可以平躺在床上、沙发上、地板上或澡缸里，用手探索我的全身——乳房、屁股、大腿、肛门、阴道以及阴蒂等。我喜欢用手去摩擦我的阴蒂，也喜欢摩擦整个阴部，或者把手指伸进阴道里去，再用另一只手把玩我巨大的双乳以及可爱的奶头。自慰的时候，我还喜欢用性幻想来制造气氛。如果用的是振动器，我也喜欢以春梦来增加情趣。”

“我时常在玩弄自己乳房的时候就达到高潮了。然后，我会开始上下爱抚我的阴蒂，以便于找到一个正确的触点好让我再次达到高潮。接着，我不停地爱抚自己的阴蒂，通常是两腿合拢的，这时，我的臀部也开始上下摆动起来(随着手指或振动器的动作)。偶尔，我会用一只手握着振动器，另一只手则去玩弄我的奶头。”

◆ 直接刺激阴蒂的一A型

少数女人(约占4%的比例)会用直接刺激阴蒂的方式来自慰。她们通常会使劲地让身体紧绷起来，或者努力把阴蒂四周的阴唇肌肉刺激得大为扩张，然后再用另一只手直接爱抚阴蒂。有些女人还提到，自慰时需要一些乳液黏胶来促进润滑的效果。此外，在第一次高潮之后，通常她们的阴蒂已经变得异常敏感，必须稍事休息，否则无法再持续刺激下去。

“我用中指去搓揉摩擦我的阴蒂，指尖需事前沾湿。我另一只手去拉住我的阴唇，以便阴蒂的四周可以保持在一种轻柔的紧张状态下。在我快速地摩擦我的阴蒂时，我会用另一只手伸入我的阴道口，速度则较

缓慢。我的腿大开着，我的膝盖弯起，躯体不太有动作，直到高潮来临时，沿着我的躯干到骨盆，才会发出一阵阵强烈的痉挛。”

“自慰的时候，我以背朝下平躺，把腿紧紧并拢。我用左手把阴唇掀开固定在外，直接露出阴蒂，这样我就可以轻易地用右手去爱抚我的阴蒂。一开始，我先轻柔地以画圆的方式慢慢搓揉我的阴蒂，然后逐渐加重力道，最后到达高潮。接着，我会放慢速度，视身体的感受，直到高潮完全退去。如果我还想要第二个高潮，就会重做一次自慰。”

“我用电动牙刷来自慰。我先用一条湿毛巾包住那只电动牙刷，然后沾一些乳液在我的阴蒂上让它保持湿润。接着，我会平躺，两腿张开。先用左手把阴唇向两侧剥开，露出阴蒂，然后用右手执电动牙刷，轻轻地挤压我的阴蒂。有时我会上下移动那只电牙刷，有时则会固定在一点，要看哪一个部位的感觉最好而定。但是，我还必须借助性幻想来帮助我提升性兴奋。自始至终，我自慰的时候并不太移动我的臀部。全程中，我只动手、动牙刷，以及振动我的阴蒂而已。”

“我只用手指自慰。我的左手先把外阴唇拉住向外张开，然后，再用右手的食指直接爱抚阴蒂的右侧。有时，我会上下摩擦，有时则慢慢地以画圆的方式进行。我的腿通常都是紧闭着的，使劲伸直。我也会改用以胃朝下趴的方式自慰，不过只是偶尔如此罢了。因为那样的姿势比较难达到高潮，除非我已经连续自慰好几次了，或者是在我还很不满足的情况下，我才会翻过身来改用趴下的姿势。我很少摆动身体，不过若是跟男伴做爱的话，那就另当别论了，自慰的时候，我也不会大声地叫床。”

“通常我会在身体感觉很舒服的时候或是在微醺的兴奋状态下，开始自慰。我会用手轻柔地来回画圆爱抚我的阴蒂，另一只手则是辅助把阴唇撑开，这时，我多半是采用坐着或斜靠着的姿势。我总是直接爱抚阴蒂，然后顺势下滑至阴道，偶尔还会用手指戳几下阴道口。此时，我若紧缩阴蒂的肌肉，高潮就会来得格外强烈。我还常常借助镜子来增加情趣。我的腿一直都大开着，直到高潮来临，才会把大腿紧紧地交并在一起。”

◆ 一A型的亚型：一A1～一A5

以下是一A型(以手刺激阴蒂)而衍生出来的各种亚型，这些亚型的基本共通点在于：她们在自慰的时候，也就是当阴蒂刺激还正在进行当

中，她们会以各种方式来戳刺阴道区分阴道戳刺的各种不同方式，目的在于澄清女性性欲的高潮之谜，本书将在第3章“性高潮”中详细讨论有无阴道戳刺，以及它对女人达到性高潮的影响。。

◆ 一A1型

一A1型是一A型的基本形态，除了以手刺激阴蒂外，还兼以手指或物品戳入阴道。

第一部分第2章 自慰的类型(4)

5%的女人回答说她们在自慰的时候，偶尔会戳入阴道，但不是每次都如此做：

“自慰的时候，我通常会轻柔地摩擦整个阴部，而不是直接碰触阴蒂，我会先在阴蒂四周的肌肤上来回搓揉，再用指尖有规律地来回按摩我的阴蒂，并不断增强指压。总而言之，对我来说，达到高潮的三大原则在于：一、指尖的施压；二、有规律地摩擦律动；三、切忌直接碰触阴蒂。第三项原则的施行要点在于，你可以借助阴蒂外围的肌肤(即阴唇)来避开直接的碰触。最后，我便开始紧缩肛门，如此就能促进性高潮的来临。偶尔我会把手指伸入阴道中，以便稳定阴蒂的反应，这样做会让我非常兴奋。此外，我的腿一向是大开的，在自慰过程中，我很少摆动身体。”

“我用手指来回摩擦我的阴蒂，另一只手则去爱抚我的奶头，有时还会把手指伸进阴道里去。我的腿是合拢的，并拢双腿可以让全身紧绷，有助于高潮来临。通常，我都会上下摆动身体，无论是躺是站，这种姿势最能让我快速达到高潮。不过，我自己也是经过一段时间的摸索，才终于搞清楚该怎么做才能尽如人愿地达到高潮。”

“自慰的时候，我会用一只手玩弄我的阴蒂，另一只手则去探索我的阴道或肛门。我先摸遍整个阴部，然后再集中到一些特别敏感的地带。我会一直变换姿势和爱抚的方式，直到我的高潮来临。不妨在自慰前先来跳一段裸身艳舞，保证让人兴奋异常。”

“自慰的时候，我需要一些前戏先让自己兴奋起来，比如看看色情书刊来刺激性欲。自慰一开始，我以平躺在床上，松开裤子或睡衣的纽扣，好让我的身体可以自由动作。我用两只指头沿着阴蒂的四周上下

爱抚。有时，我会把另一只手的两指伸入阴道内。摩擦几秒钟后，我的身体便慢慢紧绷起来。在高潮来临的时候，我会有一种朦胧感袭上心头，接着我会更卖力地爱抚，上上下下地进行。我的腿是大开的，阴道早已湿透，如果还不够湿润的话，我会用口水去沾湿我的阴道，或者涂一些乳霜上去。等我兴奋到极点的时候，我的背会自然地略微弓起，然后，我会把手指从阴道中抽出，转而集中到耻骨以下的阴蒂顶端，继续爱抚。”

“刚开始时，我是在洗澡的时候用澡盆的水来自慰，后来我学会用手来做，直到现在依然如此。我用右手的中指有力地上下爱抚我的阴蒂，随着速度不断地加快，我的高潮也来了。有时，我会用一只指头伸进阴道里去，大拇指则继续爱抚我的阴蒂。最近我开始读一些色情书刊，也尝试在自慰的时候用力收缩阴道内壁，如此似乎更加强了高潮的来临。偶尔我还会兴奋地抬高全身，双腿不断地上下摆动，到了最后，我的胸部、躯干以及阴部都会高高地翘起。我最喜欢我的双腿大开着，让性兴奋一泄而出，这是最令我畅快而过瘾的享受。此外，我还试过用小黄瓜自慰，也试过振动器，不过那些经验反而给我一种生疏的感觉，高潮感似乎不再属于我自己了。”

“我用各种方式自慰，通常我会用手指来回快速地爱抚我的阴蒂。因为阴蒂的肌肤非常细嫩而敏感，不适宜直接摩擦，所以在自慰的时候，我都是穿着内裤。如果我已经把裤子脱掉了，就会把一只指头伸进阴道里去，大姆指则继续刺激阴蒂，同时再用另一只指头来回搓揉整个阴部。在这个过程中，我会大做春梦，偶尔还会出现间歇的阴道痉挛，但不像阴蒂快感来得那么强烈就是了，阴道痉挛更会让人性欲高亢。从小到大，我在自慰的时候，一向都会把物品放入阴道中，比方说冰棒、口红等，我记得有一次我妈发现我竟然腿里夹着手电筒睡着了。两腿夹着温暖的手电筒，使我感觉非常舒服。”

“我在不同心情下自慰，采用的方式也各具特色。首先，我有一种超快式自慰法，以便于我的性需要未获满足而产生阴部不适时所采用。遇有外出旅游的机会，我就会利用电动牙刷、莲蓬头或振动器等等来解决性冲动。而在我想要好好享受一番自慰带来的感官快感时，我会特别腾出一段时间，让高潮之前的前戏尽量延长。那时，我的假阳具、茶壶壶嘴等都派得上用场，我会放纵脑中的绮情幻想，冥想自己跟意中人做爱的各种欢爱场面。一番云雨之后，不知不觉地一两个小时已经过去，我的身体也充分享受了性爱的感官之乐。”

◆ 一A2型

一A2型基本上也是采用“手刺激阴蒂”的自慰法，但在过程中时常伴随着阴道戳刺。

5%的女人坦承她们运用这种方式自慰：

“自慰的时候，我用一只指头刺激阴蒂，另一只手则把一只塑胶制的小瓶塞进我的阴道里来回摩擦。刚开始时，我的腿是张开的，到了性高潮来临，我就会把腿并拢。我通常先从爱抚我的阴蒂开始，然后才把瓶子塞入阴道。在高潮的当下，我就用两腿把瓶子夹紧，直到高潮渐渐退去为止。”

“自慰的时候，我会先爱抚我的阴唇，然后沿着阴蒂四周，以绕圈画圆的方式不停地爱抚，接着，我就把指头伸进阴道里去。此时，我可能平躺或侧躺，或者干脆跟着一起摆动我的身体。如果我的腿是合拢的，我很快就能达到高潮，假使我把腿大开着，因而需要奋力地自慰才会有高潮，但是，那时的高潮来得更强烈，更令人满足。”

第一部分第2章 自慰的类型(5)

“在自慰的时候，我丈夫会帮我把一只假阳具塞进我的阴道，我则用振动器来刺激阴蒂。我没有多余的手来碰触我自己，因为我正握着那只振动器。我的腿通常微微张开，偶尔也闭合着。”

“我用一种会振动的假阳具先刺激我的阴蒂，它还附着一只灌水即膨胀变大的长形鼻管，我就用这只充水的鼻管塞进我的阴道深处。这种自慰方式会让我在30秒钟内马上达到高潮。自慰的时候，我只消轻轻地摇摆臀部，一边移动那只振动器即可，我的腿时开时合，要看需要而定。”

“自慰的时候，我先用手刺激我的阴蒂，然后用手一起刺激阴蒂和阴道。有时，我会用另一只手的食指(或连中指一起)刺激我的阴道。偶尔我也会用一些随手可拾的物品刺激我的阴道——像是圆滑的梳柄。我不太愿意承认我还会用其他的物品来自慰，因为在我的朋友里面，大家都觉得这是一种很不自然的行为。我其实并没有什么恋物癖，借助物品自慰，只是图个方便而已，因为你很难碰触到阴道的深处。自慰的时候，我的手腕很容易就疲乏了，特别是当我的爱抚动作极为缓

慢的时候。所以，我猜想，很可能我害怕别人会笑我所喜欢的阴道戳刺，其实是一种过时的自慰方式，以至于我对此事大为敏感。”

◆ 一A3型

有少部分的女人(1%)会在高潮的当下，把手指伸进阴道里去：

“小时候自慰时，我会把双手挟在两腿中间轻柔地摩擦，同时温和地摆动全身。现在，我则会用指尖以画圆的方式爱抚我的整个阴部。等到高潮来临之前，我会把一两只指头伸进阴道里去，这样我便可以同时感受在高潮当下阴道内的肌肉收缩。”

“等到高潮来临时，我会放几只指头在阴道口中去体验当下的收缩感，我不仅想借此确定我的高潮已经来了，而且还想充分享受高潮所带来的性快感。”

◆ 一A4型

这是一种独特的手势：把手掌覆盖在阴部，然后把手指伸进阴道里去，于是这只自慰的手就形成了半圆的姿势。采用这种手势自慰的女人，都

会提到她们是用整只硬挺的手快速摩擦来爱抚她们的阴部——“快速地来回戳刺，同时以画圆的方式进行”或“快速地轻抚”。通常，她们会把手指伸进阴道口的内里不远处，这样她们就可以当下感受到手掌在阴道口四周爱抚所带来的刺激感。这种方式让她们体验到了广泛的快感。

大约有1%的女人采用一A4型的自慰方式：

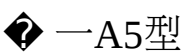
“自慰一开始，我先搓揉我的阴道口，然后把两只指头伸进阴道里去，接着用手掌开始快速地轻抚我的阴蒂，我的腿则是合拢的。”

“我先用一只手紧握住我的整个外阴部，接着开始轻柔地摩擦，直到觉得有一股暖流慢慢升起，然后用一只指头拨开我的阴唇，并上下爱抚着让它湿透，最后再把一只指头伸进阴道里去，上下快速地摩擦，同时也用手掌不停地爱抚阴蒂。自慰的时候，我的腿是大开着的。”

“自慰的时候，我先爱抚我的奶头；然后开始看色情书刊，一边均匀地爱抚我的整个阴部，直到我的性兴奋全部被挑起；然后，我把手指伸进阴道里去，同时用手掌不断地摩擦我的阴蒂。偶尔，我还会抓一只橡胶阳具来吸一吸。”

“我的手腕和手臂一起摩擦我的阴蒂，再用3只指头伸进阴道口内壁的不远处。我的腿在自慰的时候都是大开着的，同时不断地爱抚我的外阴部。偶尔，我也会用一条胡萝卜来自慰。”

“每当自慰的时候，我会把手掌覆在外阴部上摩擦阴蒂的顶端，再用一两只指头伸进我的阴道里去。我的手指会快速地在阴道口进出，或以画圆的方式爱抚阴蒂。偶尔我还会同时用另一只手按摩我的肛门。”


一A5型

一A5型是一A亚型的最后一种，这种自慰法除了用手刺激阴蒂外，还配合着间歇的阴道戳刺，以便增加阴部的湿润。

约有1%的女人采用此种方式：

“自慰一开始，我先搓揉我的外阴唇，同时以画圆的方式爱抚我的阴蒂。一会儿过后，我把食指伸进我的阴道里去，刺激它增加湿润，然后用指尖上下来回在我的阴蒂四周不停地摩擦，最后渐渐改为绕圈画圆的爱抚方式。我喜欢爱抚整个阴部的感觉，不过，我还是会专注在阴蒂的感应上。我通常会放慢爱抚的速度，以便能尽量延长性兴奋的时间，但是，最后往往是我自己忍不住开始加快爱抚的速度。在自慰的过程中，随着性兴奋程度的逐渐提升，我会变换不同的施压方式，不过，爱抚的力道当然是愈来愈重。有时，我会用另一只手去碰触我的双乳。自慰的时候，我也会把玩我的阴毛。偶尔还会刻意把另一只手摆在一个不相干的位置，假装什么事也没有发生，我外表会让人看似一切如常的样子，这是因为我常常在自慰的同时，一边幻想我正在秘密地进行爱抚，所以不能让外人知道我正在干什么。要是我的手指累了，我会试着换手接班，不过，我必须承认，我的左手实在没那么灵活，所以，一会儿，我很快又换手，恢复原来的自慰方式。通常我会在高潮来临之前的刹那暂缓我的爱抚，如果我那时的自制力足以让我自己停止下来的话，我会等到兴奋感稍歇，再继续爱抚的动作。如此，我会暂停个三四次，直到我变得欲火中烧，心跳急剧，且全身开始不由自主地摆动起来，我才想让性高潮在这个时刻降临。在高潮的

当下，我会忍不住在床上打滚，而且大声喘息，要是我的性伴侣已经睡着了，我会想办法尽量不要弄出太大的噪音。而我的男伴要是真的被我吵醒了，他通常会看着我自慰，不过这种状况真会让我手足无措，一想到因为我自慰得太兴奋才把他吵醒，让我觉得很尴尬，除非在他睡前我就先声明过我待会儿要开始自慰。老实说，比起其他各种性爱，我对自慰最感罪恶，也许是因为对自己能在性事上自给自足的天赋感到歉疚吧!不过，当我在日常生活的各方面渐渐发挥独立自主的能力之后，我对自慰的罪恶感也就随之慢慢减弱了，如此看来，这又何尝不是个好现象呢!”

第一部分第2章 自慰的类型(6)

“自慰的时候，我躺在床上，两腿大开着，我的手在全身上下爱抚着，一边搓揉我的双乳，一边体验肌肤内外的感应。我用右手去爱抚我的阴部，左手则按摩大腿内侧，时而跟右手一起来摩擦我的阴唇，这时，我右手的中指就会停留在阴蒂上，以绕圈画圆的方式进行爱抚。我还会用另一只指头滑到阴道口去搓揉阴道内壁的皱褶，享受像触摸缎子一般光滑的肌肤触感，然后把阴道的湿液带回阴蒂，借以润滑正在上下爱抚阴蒂的中指，同时，我的左手则交替着爱抚我的双乳和大腿内侧以助兴。”

◆ 一A型搭配肛门戳刺

有一些采用一A型自慰法的女人，偶尔也会在爱抚阴蒂的同时进行肛门戳刺：

“我只要一想到跟性有关的事，血压就开始升高，心跳剧烈。我的阴蒂也随之加速搏动起来，阴道顿时因为分泌黏液而变得湿透了。于是，我便用左手的食指去爱抚我的阴蒂，再用右手的食指或中指去戳刺我的阴道或肛门，来回进出，速度快慢不一。在自慰的过程中，我的阴部会历经两三次不同阶段的兴奋，一次比一次更强。接着，我便集中精神来回不停地爱抚我的阴蒂。偶尔我还会借助一些形状像阴茎的家庭用具，来辅助戳刺我的阴道或肛门。”

“我喜欢在黑暗的屋子里自慰。偶尔，我会读一些色情书刊来助兴，特别是看一些有关肛交做爱的报道或图片。我会用湿润的手指自慰，或者借助像阴道泡沫喷管、灌水器或灌肠器的尖端来刺激阴蒂、阴道、

肛门。我会用一只手爱抚阴蒂，另一只手则去刺激肛门，偶尔还会用指头或物品戳入肛门。我不太在意到底我的腿是开是合。此外，自慰的时候，我也很少摆动我的身体。”

“自慰的时候，我会用手爱抚我的阴蒂，偶尔我还会把一只指头伸进阴道里去，一只则停留在肛门附近爱抚，或者全部的手都专注在爱抚阴蒂。通常我会同时用一两种大小不同的振动器——小的用来刺激肛门，大的则用来刺激阴道。我用一只手来全力爱抚我的阴蒂，另一只手同时握着两个振动器来自慰。我的腿都是大开着的，爱抚的时候，我采用的是绕圈画圆的方式。”

◆ 一B型

一B型自慰法的重点在于，除了刺激阴蒂之外，还会同时爱抚整个阴部(即外生殖器)。这种自慰法可广泛地爱抚、摩擦整个阴部。

有9%的女人坦白地说她们是用以下方式自慰，其中的1/6偶尔也会把手指或物品伸进阴道中：

“自慰的时候，我用的器具是女用电动刮胡刀的边缘。我用它上下左右来回爱抚我的阴蒂，同时用另一只手去刺激阴道口的边缘。”

“我主要是用手指自慰。首先，我开始轻柔地爱抚我的身体、乳房、生殖器等等。偶尔，我会用两只手同时爱抚我的阴部，不过并不频繁。我会等到阴部开始湿润之后，才做爱抚。如果我操之过急，还没等到下阴部湿透就迫不及待开始自慰的话，通常就很难顺利达到高潮。所以，我会轻柔地摩擦我的阴部，然后把腿高高抬起而大开着，接着更卖力地爱抚，于是我的高潮就来了，而且不只一次。如果我没有把腿抬高，就比较难以达到性高潮。我想知道：其他的女人是否也是如此?”

“我自慰的时候，会用指尖轻柔和缓地在阴蒂下部来回搓揉，然后渐渐偏到阴道口去。稍事休息过后，再重复上下来回的爱抚，轻轻地在阴部施压，而我的心灵之窗也正在尽情享受这一切。如果是侧躺的姿势，我会用一只手自慰(以中指爱抚阴唇)，另一只手则撑起一腿，这时我的骨盆开始会有明显的律动出现。一会儿，我会换个姿势平躺下来，再度抬高双腿来增强身体的紧绷感，同时不断地上下来回爱抚我的阴部，偶尔还会把中指伸进阴道里去。每次自慰而来的性高潮强度

不一，要看我当时的生理状况如何，不过，一般而言，高潮都来得极尽缠绵悱恻、激烈而美妙。”

“在自慰的时候，我会双手并用地在我的下腹部上来回摩擦，顺势爱抚阴部。我的腿是大开着的，膝盖弯曲。我的爱抚遍及我的小腹、耻骨、阴毛，特别是大腿内侧、阴蒂四周以及阴道内外。自慰一开始，我先躺下，玩弄我的奶头。根据我的记录显示：以画圆绕圈的手法朝耻骨方向来回按摩下腹的底部，可以有助于平缓痛经，而且在自慰的时候如法炮制，也会令人舒服，身心顿感轻松舒畅。通常，我会用手掌或两只手覆盖在阴部上来回爱抚，直到全身渐渐暖和起来。然后把一只手继续留在耻骨上做爱抚，另一只手(手指)则专注在阴部上，特别是对阴蒂的爱抚，而且不断增强力道和加快摩擦的速度。我会用两三只指头集中爱抚我的阴蒂，其他则分散在阴部四周。等我接近高潮的时候，我会抬起腿，挺起身体，同时把覆在耻骨上的手松开。”

第2类型

第一类型的自慰法，是以背朝下平躺的姿势，用手、手指或振动器来爱抚。第二类型的自慰法跟第一类型如出一辙，惟一不同点是采用腹部朝下趴着的姿势。有5.5%的女人说她们是采用第二类型的自慰法(尚有1.5%者另外混用其他类型的自慰法)，即以腹部朝下趴着的姿势，用手或振动器来享受自慰，当然，第二类型的自慰法也像第一类型一样，有许多不同的亚型。总而言之，这两种类型的分野，身体压力的运用似乎是关键所在，许多女人觉得趴着自慰可以增加刺激的快感，有些女人则无法在趴着的姿势下达到高潮，或者说，趴着所造成的身体压力阻碍了她们高潮的快速来临。

第一部分第2章 自慰的类型(7)

惯用第二类型自慰法的女人，有些是以身体的律动来迎合手的爱抚，有些刚好相反，只有手部动作而身体保持静止，不过，一般来说，通常都是身体与手同时动作的占多数。

第二类型跟第一类型还有一个很大的不同点：惯用第二类型自慰的女人中，绝大多数都会在爱抚的过程中把两腿合拢。这点将在本章文末讨论。只有约1/4采用第二类型自慰法的女人，才会把两腿大开着——这个比例显然偏低。

◆ 二A型

“我用食指自慰。我朝下趴着，一只手抱着枕头。我以绕圈画圆或上下来回的方式进行爱抚，此时，我的腿稍微张开，不过，随着兴奋程度的提升，我的腿就慢慢并拢，直到高潮来临。偶尔我会剧烈地摆动身体，有时则小幅度地摆动一下而已。”

“我自慰的程序如下：先把毛巾铺在床上，把振动器放在毛巾上，以它会振动的顶端朝上(上覆一个约直径一寸的橡胶帽套)。我会在自慰开始之前，先把振动器的顶端沾湿。然后，我以腹部朝下的姿势轻轻趴下，我的手脚成一大开的V字形，阴部则对准振动器的顶端。直到高潮来临，我才开始动手，用左手把振动器稍微挪至右边。在高潮快来的时候，我的手和颈脖都会开始变得僵直，我的手还会忍不住伸向空中，随即我的左手就会去挪动振动器的位置。”

“我惟有借助自慰才能达到性高潮，而且我只能采用趴着的姿势——两腿合拢。自慰的时候，我把一条小毛巾绑在手上。我用右手腕去爱抚我的阴蒂，左手则借腕力辅助右手的爱抚。我的骨盆还会随着右手的律动，有节奏地摆动。从我小学4年级以来(我今年25岁)，我就一直持续这种自慰方式，因为其他的办法都很难让我达到高潮。偶尔我会在自慰的时候把衣服脱光，也许还会用一些硬硬的东西刺激我的双乳。有时，我会塞一些东西进入我的阴道，一边幻想一些性暴力的场景。甚至我也会用一只热水瓶盖在我的阴部以提升性冲动。我还必须再次重申，如果没有性幻想的助兴，我将不可能顺利达到高潮。如果遇到我有高潮困难的时候，我就会在脑中寻遍一个春梦场景，好让我尽快达到高潮。”

“右手的中指，是我自慰时最强而有力的刺激物。自慰一开始，我会用轻拍、搔弄的手法刺激我的阴蒂，然后，我的手改做绕圈画圆的动作，最后再用中指去刺激我的阴道，时而轻拍，时而上下来回地爱抚阴道口四周。我通常都是脸朝下趴在床上，好让我的阴蒂可以获得最大的压力。自慰的时候，我会上下左右摆动我的臀部。我若把两腿大开着，就会因此兴奋异常，不过，如果要让我的高潮来临，我就必须把腿并拢。等我快要达到高潮时，再加重爱抚的力道，直到高潮降临，我便尽情享受。”

有些女人虽然采用的是第二类型的自慰法，但是，她们赖以达到高潮的关键反而是来自身体的摆动，而非取决于手指对阴蒂的爱抚:

“自慰的时候，我把脸朝下趴在床上，手从身体底下伸到阴部去爱抚。偶尔我也会需要一些柔软的物品搁在我的手和阴蒂之间，因为在爱抚的过程中，我摆动的是身体，而不是手部。我把腿合拢，膝盖弯曲。假使有人直接刺激我的阴蒂，我反而没有办法达到高潮，我还需

要一些柔软的东西做缓冲，最好不要使用太直接的刺激。”

◆ 二A1型——阴蒂刺激偶有阴道戳刺

“我都趴着自慰，两腿并拢，双手交叠，用手指(食指或中指)爱抚我的阴蒂。有时，我会用另一只手去爱抚我的双乳或臀部，或者把手指伸进阴道里去，但是这些情形并不时常发生就是了。自慰的时候，我很少摆动身体，摆动的次数也比跟男人做阴道性交少得多。”

“我在自慰的时候，是胃朝下趴着，两腿挟着枕头，爱抚的方法有时是用枕头摩擦我的阴蒂，有时就直接用手。当我用画圆的手法爱抚我的阴蒂时，我的身体开始变得僵直而紧绷。我用另一只手去玩弄我的奶头，挤捏它取乐，偶尔我还会用振动器来刺激我的阴道和肛门。我的腿时合时开，姿势并不固定。”

◆ 二A2型——阴蒂刺激且常有阴道戳刺

“我在自慰的时候，会把两腿大开，腹部朝下趴在3个枕头上，好让我的背可以弓起来。然后，我开始爱抚我的阴部，把中指伸进阴道里去，另一只手则集中爱抚我的阴蒂。采用这种自慰法，我可以同时强烈地刺激我的阴蒂和阴道内的子宫颈(这个区域也是我的性感带，不过还是比不上阴蒂那么敏感)。接着，我的呼吸变短，愈来愈急促，我的身体开始起痉挛，而且不由自主地收缩起来，一切都跟随着手指爱抚阴蒂与阴道的律动。我还曾经试过同时用两三只指头并行伸入阴道里去，不过，这样做的缺点在于无法像一只手指般轻盈，可以自由地伸到子宫深处。”

“我都用手自慰，我会先把全身爱抚一遍，让我的手和身体逐渐暖和起来。然后把手伸到大腿的交合处，用手指的指尖轻柔地在阴部上施压。接着把身体翻转过来，让腹部朝下。再用两指以画圆的指法在阴蒂四周来回上下爱抚。我挪出右手伸进阴道，看看是不是已经湿透了，一面开始大做春梦。接着，我不停地用右手刺激我的阴蒂，还把两指戳入阴道。我喜欢指尖碰到阴道内壁的皱褶、缝隙时的触感。当

你亲自触摸到自己的私密处，这种感觉多奇妙啊!有时，我也会用手去刺激我的尿道口，不过，通常都会有痛感产生。自慰的时候，我的腿多半是闭着的，如果我自慰一段时间却没有达到高潮的话，我就会开始紧绷我的大腿和屁股的肌肉，甚至上下摆动我的身体，或继续用手不断地爱抚我的阴蒂。我还喜欢把屁股露出来，让清凉的空气刺激一下，或许是因为我喜欢暴露自己。总而言之，趴着自慰，可以让我轻松自如地把手指伸入阴道中取乐。”

第一部分第2章 自慰的类型(8)

◆ 二B型——阴蒂及阴道刺激

“自慰的时候，我朝下趴着，用两只手围成杯形，把外阴部罩起来，让阴唇闭合着。再用指头轻柔地牵动阴唇的外围，手掌则轻轻地挤压在耻骨的上方。我的腿是合拢的。从我四五岁开始，我就天天用这种方式来自慰。偶尔我的性伴侣也会加入我的自慰，他会从背后帮我施压，让我更有力地挤压我的阴部。”

“我用振动器自慰，使用的是流线型的弧面，而不是突起处。我比较喜欢用振动器的原因在于，我通常都没有足够的时间可以慢慢地用手来刺激，而且我觉得用手自慰十分无趣，极易令人疲倦。自慰的时候，我把振动器放在床上，面朝下趴着，然后摆动我的下体在振动器上来回摩擦。特别是集中刺激于我的阴蒂和阴唇。我喜欢把我的腿合拢，再把脚踝交叠起来，这样我就可以用腿的动作去控制整个自慰的过程，以便我的下体能如愿地接触那只振动器。有时，我会大幅摆动我的身体，有时则不。我发现我愈兴奋，就会摆动得愈大。”

“我一向都是趴着自慰，两腿挟着枕头，从小腹延伸到下体。我的手放在枕头底下，正对着我的阴部，然后就有规律地摆动我的下体。接着，拿出振动器放在阴蒂的位置，先让它固定住，摆动我的下体稍微刺激一下，等到我的性兴奋开始高涨，我就开动振动器，用左手握住它，让它在我的阴蒂、阴道四周来回摩擦。其实，只要振动器一现形，就够教人欲火难耐的了。还好我的右手会适时制止振动器不要振动过度。有时，我会把振动器稍微偏左一点，有时则让它去刺激我的肛门。自慰的时候，我的腿一向都紧紧并拢，一面性幻想。当我心血来潮，也会把那只吵闹不休的振动器改装一番来自慰取乐。”

◆ 二B1型——阴蒂及阴道刺激偶有阴道戳刺

“自慰的时候，我把振动器放在阴蒂、阴唇以及阴道口附近，有时还会把一支蜡烛插进阴道里去。如果我把腿合拢的话，比较容易达到高潮，通常我还会把脚踝交叠起来，这样可以增加大腿肌肉的紧绷感，而且也会让我自然地想把膝盖合拢。我以前也会在自慰的时候爱抚我的双乳和腹部，后来觉得这些都是多此一举。此外，以前我总会不停地挪动我的双手，较少摆动我的身体，现在则刚好相反。”

第3类型

第三类型的自慰法，是运用枕头或其他柔软物的摩擦来辅助对阴部的刺激。有4%的女人说她们是用这种方式来自慰，还有大约1◆2%的女人会混合运用其他类型的自慰法。第三类型自慰法与第二类型的相同点在于：都是以腹部、脸朝下趴着的姿势进行自慰。不同点则在于：第三类型自慰法并不会用手去刺激阴部。采用这种方式自慰的女人，会把她们的骨盆以及阴部对准床沿、枕头或衣物所结成的小丘，不断地推撞、摩擦，或者借着身体的摆动来与床沿进行厮磨。她们通常都会把两腿并拢，还把床单被套捆成小球塞在大腿中间夹紧。所以，对她们来说，这种自慰方式所产生的刺激是间接而且效果更为扩散。根据调查发现，有6个属于第三类型的自慰个案的做法是比较罕见的，本章中将会陆续介绍其中的4个个案。

“没错，我爱死自慰了。老实告诉你，我从婴童期就开始自慰了，到现在我也不觉得有戒掉的必要。不过，我还是比较喜欢跟性伴侣一起做爱，有人陪伴让我更高兴。自慰的时候，我一定会有高潮，而且通常都有好几次，要看我的心情如何。我自慰的方式是别人没有尝试过的。我先在床上堆起一个像手腕大小的突起物(我以前会用玩具熊宝宝的头来自慰，可是，自从我长大了，不适合再跟玩具熊宝宝一起睡觉以后，我就改用床单堆成的布冢来代替)，接着我朝下趴在布冢上，让压力直接作用在我的阴蒂上。我用画圆的方式摆动我的臀部，随即我的高潮就来了——非常简单。不论我的腿是合拢或张开的，都没关系，不过，若是在我已经进入狂乱的阶段时，合拢着腿会比较好一点。在自慰的过程中，通常我会运用膝盖和手肘来支撑身体，所以我的手就不太有动作。”

“自慰的时候，我把两腿交叠，骨盆则对着柔软的东西(最好是枕头)不停地厮磨，一边开始各种性幻想，这是我最常用的招数，非常有效。

我也很喜欢碰触自己的身体，不过，再怎么样也比不上这个办法来得美妙。在自慰的过程中，我很少摆动身体，只有在高潮即将来临的时候，我才开始大幅摆动自己。”

“我靠摩擦别人大腿的方式来自慰，我坐在别人的大腿上，上下摩擦我的阴蒂。我先慢慢地摇摆我的下体，然后加快速度，仍然维持着夸张的动作，大幅地摆动我的身体。”

“自慰一开始，我先用手去刺激我的阴部，然后我会趴在好几个大枕头中间，让全身在枕头上厮磨不已，从胸部、小腹、骨盆到阴蒂，借着不停的摩擦来提高我的性兴奋。我是穿着内裤自慰的，因为那样会让兴奋感均匀地扩散开来，而且还会让快感在阴部四周自由滑动，一点也不感到痛楚。接着，我开始摆动身体，尤其是让我的骨盆枕头摩擦。随即我的骨盆就出现了阵阵的痉挛，我也继续使劲施压在枕头上。”

“我用毛巾来自慰，先把毛巾卷成一束，然后上下摩擦我的阴部。我从来不用手自慰。用毛巾爱抚阴蒂所产生的快感，是无法用手取代的。”

第一部分第2章 自慰的类型(9)

“通常我用座椅的角部来自慰，或者把枕头夹在大腿中间。我会运用两腿并拢而上下骑乘的姿势来自慰。这种自慰法是在我4岁那年偶然发现的，那时，我一点儿也不知道我在做什么，我只记得感觉非常舒服，所以，我就一再重复。直到一年前，我才开始对此深感罪疚，不过，现在又不这么想了，只是我仍然没有勇气跟别人提起这件事。”

◆ 第3类型——兼阴道戳刺

“自慰的时候，我都趴着，用一些小东西伸进阴道里，再用大腿把枕头夹紧，接着上下摆动我的下体，而且愈来愈快，愈来愈用力。我再把程序说明一次：先把小东西戳进阴道，然后对着枕头摩擦施压，再有规律地摆动下体，直到高潮降临。”

◆ 第3类亚型

前面曾经提到一些类属第三类型但比较罕见的案例，像是用手臂把身体高高撑起，远离地面，在高潮期时用物品摩擦阴部：

“我站在椅子上自慰，把下体对准椅背的突起部分来回摩擦，然后再抬高下体，变成跨坐在上面的姿势。这种自慰法让我的身体有更大的自由度可以活动，早在小时候我就学会了，后来我一直都在我妈的椅子上自慰。”

“我用浴室的排水孔来自慰，我把下体靠在上面来回用力摩擦。那个冰冷的排水孔，对我的阴部造成很大的刺激作用。有时，我会把大腿转来转去，加重摩擦力，或者不停地拍打大腿，以便振动我的女阴。”

“通常我都靠摩擦家俱来自慰，在上面来回以绕圆的方式摩擦我的阴部。我还没听说过有人是用这种方式来自慰的，我也不记得我是从哪里学来的办法，不过，我可以确定的是，从我很小的时候开始，这种自慰法就快速地满足了我对性高潮的需要，而且每次自慰都可以获得好几次的高潮。这真是个自慰的好方法，惟一遗憾的是，你的手肘会长出许多厚茧。”

“记得11岁那年，我在泳池内的阶梯边玩耍，无意中弯身碰到阶梯的顶端，突然有一种很舒服的感觉发自我的阴部。我压根儿也不晓得那到底是怎么回事，只知道如果我用椅背去摩擦我的下体，那种美妙的感觉就会再次出现。15岁那年，我终于第一次经历了我的性高潮，而且确认自己拥有这种天赋是非常宝贵的，但是，我也知道这种事不能四处宣扬，因为那种感觉是在我的阴部发生的，所以不能大声嚷嚷。从此我一直都是用这种方式自慰，到了最近，我才想到利用排水孔自慰。要是我在浴室里，我就会跨坐到排水孔上去，来回摩擦我的阴部，这样一来我可以享受数次美妙的性高潮。我也曾经试过在床上自慰，不过始终无法奏效，这真教我难过，因为我的性伴侣(他还不知道我会自慰呢)无法让我达到高潮。我很容易就被挑起性欲，但是很难达到高潮。”

第4类型

第4类型的自慰法，是把两腿紧紧地交叠在一起，交相挤压摩擦大腿的内侧，并做规律的摆动。采用这种自慰法并不限定何种姿势，或坐、或躺、或侧身都好，只要你的姿势可以让你轻松地将大腿肌肉缩放自如即可，特别是大腿内侧的肌肉。偶尔也会有人在大腿中间夹着枕头，这样做有助于集中自慰时的快感，同时将快感随着枕面扩散开来。

据调查，有3%的女人是采用第4类型的自慰法(另有9%的女人有时也会用这种方式来自慰)，她们通常都是借着挤压或收缩大腿的肌肉来自慰：

“自慰的时候，我以背部朝下平躺，两腿合拢，间歇地摇摆我的身体，直到高潮来临，于是，我变得全身僵硬，开始用力挤缩阴道内壁的肌肉，并放慢摇摆身体的速度。不过，我很清楚地知道，这是因为我用大腿内侧的摩擦力刺激阴蒂以及挤缩阴道肌肉，才让我达到高潮的。我使尽力气去挤缩我的整个阴部，我的屁股也因此变得紧绷起来。”

“我靠摩擦我的大腿内侧来自慰，通常是以躺下来的姿势进行，不过坐着也可以(比方说坐在办公室里或在公车上)。我会有规律地摩擦双腿，好让阴蒂承受来自大腿内侧细腻的压力，这份紧绷感慢慢地就汇聚成高潮了。”

“我在自慰的时候，会平躺在床上，把脚踝紧靠在一起，有规律地紧缩我的大腿使之交互摩擦，一边大做春梦，如果遇到高潮迟迟不来的时候，我还会用手去爱抚我的奶头助兴，以增加大腿内侧的性兴奋。”

“自慰一开始，我会先浏览一遍色情书刊的图文内容，或者干脆在脑中胡思乱想，大做春梦。我把脚踝交叠起来，施压在大腿内侧，而不需要用手去爱抚。我也曾经试过用振动器或用手去刺激我的阴部，后来发现根本不需要这些辅助。其实我是在偶然的情况下发现大腿交叠自慰法，一直沿用至今。我还看不出来有必要改用其他的自慰方式。”

采用第4类型自慰法的女人，偶尔也会运用一些物品夹在大

腿中间助兴——比如枕头或毛巾等：

“一开始，我可能是受到外界刺激或自己的性幻想的影响，勾起了性冲动，于是我便躺下来，把右手伸向两腿的交接处，以右手腕或前臂覆在阴唇和阴蒂上，还一直延伸到膝盖、小腿等处，让大腿的内侧夹紧右手臂。我的左手则用来保持平衡，或者玩弄奶头。在自慰的过程中，我会摆动臀部或骨盆来促进性兴奋。通常我也会用手爱抚阴唇、阴蒂、阴道等。”

第一部分第2章 自慰的类型(10)

“自慰的时候，我会把一条毛毯或床单紧紧捆成一束，夹在两腿中间，然后我便用这束布条来回摩擦我的阴部，而且特别集中在阴蒂上，我不会用手去爱抚，只是摇摆我的臀部以及腿部。接着，我开始性幻想，几分钟后，我的高潮就来了。”

“我把腿交叠着自慰，一边轻柔地用长形物品爱抚我的阴蒂，偶尔还会把长物戳入阴道里去。通常我都隔着内裤自慰，不会直接刺激阴部。我很少用手自慰，顶多用手去爱抚大腿

内侧靠近阴部一带的肌肤。我一向都借助物品来自慰，一边配合骨盆的摆动，施压在大腿内侧深处去摩擦我的阴唇。”

“我会用枕头来辅助我的自慰，或者用一些缝制牢固且质地柔软的替代品。我会把它夹在两腿中间，然后上下摩擦，或者用大腿把它紧紧夹住。我也可以用手指刺激阴部来自慰，但千万不能直接触摸我的阴蒂，因为它太敏感了。事实上，我比较喜欢穿着裤子自慰，我可以不必直接碰触我的阴部，而我的腿一定要把枕头夹住，不能分开。自慰的时候，我也会摆动身体，但要是我正在大做春梦的话，也就不太需要大动干戈了。我在自慰的时候特别注意空气流通，所以我不喜欢穿外裤，而会把腿和屁股都露在外面。”

“我用毛毯自慰，先把毛毯塞在大腿中间，然后使劲把它夹紧。尤其要把毛毯集中塞到阴蒂的四周，接着上下有规律地摩擦，一边用力把大腿的内侧肌肉不停地收放。偶尔我还会用另一只手的手指从身后戳进阴道里去。”

“我都趴着自慰，抓一两个枕头夹在大腿中间。我会用下体去摩擦夹在大腿中间的枕头，一边用双手从枕头底下配合下体摩擦的旋律。我的腿是大开着的，而且不停地摆动——像蝶式的泳姿，真的很像一只在飞舞的蝴蝶。有时，我会在自慰一开始，先用吹风机对着阴道吹送暖风，好让我的性冲动渐渐发动起来，这是一种前戏的玩法。我也会用枕头来爱抚我的双乳。”

“在我的少女时代，便养成了在公共场所自慰的习惯，比方说在枯燥无聊的课堂上，或是在教会的讲经课上(那时我是教会诗班的成员之一)。我只消把两腿交叠起来，使劲来回挤压大腿内侧的肌肉，两三分钟之内，我的高潮就来了。不过，老实说，即使我再怎么强自镇定，在高潮来的时候，我还是常常会忍不住身体轻微的痉挛。所以，我都

会借机假咳两声来掩饰一下，或者顺势把身体向前倾，再不然就不动声色地抓一抓大腿，假装什么事也没发生。”

“自慰的时候，我会把衣服脱掉躺在地板上。我把一条毛巾夹在大腿中间，让它直接接触我的阴唇。我还会把类似阴茎的东西戳进我的阴道里去，毛巾则环绕在那只长物的顶端四周。然后我把两腿紧紧合拢，以回旋的方式摇摆我的臀部。偶尔我会在自慰一开始，先读一些色情书刊来助兴。”

以第4类型法自慰的女人中，少部分人也间歇采用类似第3类型的自慰法。她们会把全身抬高，但并没有像第3类型法以物刺激阴部：

“我用紧缩阴道肌肉的方式来自慰。我很少碰触我的阴蒂，不过，我会运用大腿内侧的肌肉来替代手对阴蒂的刺激。我都坐着自慰，用手或手臂挤压我的大腿，若是坐在书桌边，我会以手臂来保持平衡，高举我的骨盆，使劲挤压我的大腿内侧，紧接着美妙的高潮就来了。”

第5类型

第5类型的自慰法——流水按摩式，是用流水(通常是温水)冲激阴部来获得高潮。

流水按摩式自慰法的最简易做法，就是直接把莲蓬头开大，以背朝下平躺，两腿打直靠在墙上，再把阴蒂对准水龙头源源不绝的水柱。

有2%的女人说她们是用这种方法自慰，另外，有2%的女人还会混用其他的自慰方式：

“我只用莲蓬头的水柱来自慰。我会把水柱对准我的阴蒂，两腿大开着。有时，我会牵一只长管，坐在浴缸的边缘，然后从长管中挤出一道水柱，或者我就干脆平躺在澡缸里，让水龙头冒出的强大水柱朝我的阴蒂直泻而下。”

“自慰时，我平躺在浴缸里，让稳定的水流帮助我达到高潮。我会用手把阴唇张开，露出阴蒂。我把水温调至稍高，这样更能增加刺激感，我的臀部也会跟着摆动，让阴部的性快感扩散开来。通常我也会站着自慰。躺着自慰虽然感觉很美妙，不过，你的头发和脸都很容易也被

水柱打湿。这种自慰法所带来的性高潮是人间极其完美的享受，而且你还可以享受多次高潮。”

“通常，我是在澡缸里让我自己达到高潮的。首先，我先用手指刺激我的阴蒂，然后我把两腿张开，下体高抬，让阴道正对着水龙头流出的水柱。我先把水柱调小以便刺激阴蒂。等我愈来愈兴奋，我就把水柱转大，并且把下体移近水龙头，让强大的水流直泻在我的阴道口上，接着我的高潮便随之降临，这真是超级完美的享受。”

“我用手动式的莲蓬头来自慰。我把水柱调到大小适中，水温调匀，然后上下来回喷向我的阴蒂。我把双腿合拢，要不然会觉得有些许痛感，我也很少摆动身体。通常，我都是用这种办法来达到高潮。如果遇到没有手动式的莲蓬头可用的时候，我就会改用其他的物品来代替水柱的爱抚，不过，这些替代品一向都很难让我顺利达到高潮。”

第一部分第2章 自慰的类型(11)

“连续8年，我在家里都是用莲蓬头来自慰。以下是我的自慰法：我先挤出强劲的水柱对准我的阴蒂喷去，然后扩散到整个阴部，同时用另一只手来辅助阴蒂的爱抚。这时，我会站起身来，把阴道洗洁液的滴管朝肛门口或阴道口戳入。保持这种姿势有点困难，因为你很难在站着的同时放松自己，一边还想把滴管戳入阴道里去。但这种姿势给了我无上的快感，我实在没有办法，只得站在那儿等着高潮来临。最后，我会坐到冰冷的地板上，两腿张开，靠在墙上。这种姿势对我来说好受多了，至少我可以借助大腿与墙壁的摩擦来放松自己。不消

多大的压力，便出现了轻微的痛感，接着我的高潮也跟着来了。在这个高潮之后，我几乎站不起身来，也无力清洗自己。”

第6类型

仅有1.5%的女人说她们在自慰的时候只用阴道戳刺法。另外，0.4%的女人回答说她们偶尔只用阴道戳刺法来自慰。而在这些女人之中，一半以上会先用手刺激她们的阴蒂，再用物品来进行阴道戳刺：

“我会用手指自慰，然后用另一只手爱抚我的双乳，不过不常这样就是了。当我穿着泳衣做日光浴的时候，有时也会感到欲火中烧，那时，我就会进屋里自慰。我用手指在阴道内来回搓揉，我的腿通常都大开

着，膝盖弯起，几乎要靠近身体。有时，我会很剧烈地摆动我的身体，要看我当时的性兴奋程度而定。”

腿部姿势

对女性高潮之谜而言，至今尚有一个有趣且十分重要，但一直悬而未解的问题，那就是：为何某些女人为了高潮的来临，就非要把腿张开不可，而另有些人则一定要把腿合拢?还有人必须把膝盖弯曲或举起才行?这个现象就如不同的女人要通过不同的自慰方式来达到高潮一般，女人也需要各种腿部姿势才能有助于高潮的来临。

不过，遗憾的是，大多数的受访者并没有针对这个问题作答，也许是因为问卷的问题太长了，或者是因为她们自认为所采用的腿部姿势跟其他人没有什么不同。综合而言，仍然有相当多的女人说她们一向都把腿大开着。同时，也有另一大群女人说她们不论用那种自慰法，却一定要把腿合拢才行。

自慰时把腿合拢的理由如下：

“我在自慰的时候喜欢把腿合拢，因为我的整个阴部就会变得紧绷起来，爱抚的动感才能顺利地护散开来。”

“如果我把腿张开着自慰，不论我再怎么努力爱抚，什么也感觉不到。”

“一旦我把双腿合拢，就可以增加高潮来临时的快感：要鼓足气，提高张力，让全身进入紧绷状态，像一张鼓面一样。”

“自慰的时候，我会把腿绷紧，并用力推挤，好让高潮能赶快来到。而且除非我用这招‘绷紧推挤术’，否则实在很难达到性高潮。就在高潮来临的当下几秒钟内，我的全身会立即松弛下来，变得轻盈自在。”

“如果我把腿合拢的话，性高潮就会来得更强烈些，然后我的骨盆就会开始收缩，全身陷入紧绷状态。”

“自慰的时候把腿合拢，高潮就会来得更强、更快、更简便。”

也有的女人在自慰时，要是把腿合拢了就什么也感觉不到：

“自慰的时候，我比较喜欢平躺，两腿大开着抬起。在高潮的当下，我的腿会有剧烈的反应，如果我施压在腿上，就会使得高潮感因而走样。”

“在高潮来临时，我的身体静止不动，我猜——我的脸色一定是一副扭曲变形的表情。而我的腿也一定要大开着，高高抬起。”

有些女人除了要把腿张开外，也喜欢弯起膝盖：

“自慰的时候，我的腿是张开着的，膝盖则时而弯起，时而平放在床上。有时，我会把膝盖弓成直角弯曲但合并脚踝。不过，我还是最喜欢躺着自慰。”

“我喜欢平躺着自慰，两腿稍微张开，膝盖弯起，用力把腿部肌肉变得僵硬。然后逐渐加快爱抚的振动速度。”

“在我自慰的时候，我会把两腿大开，膝盖弯曲，偶尔也会爱抚一下我的胸部。我很少摆动身体，因为静止状态有助于提升爱抚所带来的兴奋快感。”

有些女人在自慰时还一起摆动并拢的双腿，以帮助性高潮能尽快来临，她们通常会在爱抚阴蒂的时候先把腿张开(少数人则反其道而行，先合拢再张开双腿)，等到她们的性兴奋逐渐提高之后才并拢双腿：

“在自慰的时候，当我的身体变得紧绷起来，我就把我的腿并拢。”

“当我开始直接刺激阴蒂时，我喜欢腿大开着，不过，等到我的高潮来临，张开腿反而变成一种苦刑，令我深感不适。”

“我都躺着自慰，先把两腿张开，等到高潮快来的时候，就把它们紧紧闭拢。高潮的当下，我很少摆动身体，除非要借助松紧作用来刺激身体的反应。”

“偶尔在自慰结束以后，我会把两腿紧紧并拢，好让高潮延续得更久一点。”

有些女人会把两腿交替着时开时合，在自慰时借着腿部动作，牵扯外阴唇和内里的阴蒂，这样就可以增加爱抚的刺激感：

“自慰一开始，我喜欢静静地躺着，当高潮来临的时候，我的身体才进入一种律动状态，我会间歇地陆续抬起双腿。”

“在我的高潮即将来临的时候，我会开始轻轻地来回振动我的腿，特别是振动我的大腿。每当我把两腿并拢的时候，我就立刻感受到高潮的震撼感，然后，我再把两腿张开一点儿距离，随之合拢，好让高潮的强度可以继续增强。如此持续约10分钟，哇!这种感觉实在太美妙了。”

第一部分第2章 自慰的类型(12)

大部分的女人在自慰时，自始至终采用同一种腿部姿势，好让她们能尽快达到高潮，不过，也有一些女人会交替着采用不同的腿部姿势来自慰:

“把腿张开或合拢?这得看我在自慰时做的是什么样的春梦而定。”

“自慰的时候，我的肌肉变得紧绷，就在高潮来临前，我的臀部会开始来回不停地摆动

起来。我的腿马上变得十分紧绷，膝盖曲起，一只举起，另一只倒向一侧，这是在我独自一人的时候才会保持的腿部姿势。如果有性伴侣在场的话，我会改用不同的方式，所以得看状况而定，偶尔还会把腿僵直地抬起。”

不同的女人会采用不同的腿部姿势来促进高潮的来临，这个现象至今仍然是性学之谜。这要归因于她们第一次性高潮的经验吗?或者是肇因于不同的生理构造(包括内、外生殖器的差异)，致使女人有不同的腿部姿势的需要?这些问题的答案仍然在一团迷雾之中。

第二部分第3章 性高潮

第二部分第3章 性高潮(1)

性高潮重要吗

“高潮的感觉很棒!它混杂着强烈的感官之乐以及绝妙的狂爱经验，高潮感来自你对人

对事物的爱恋、生命的能量等等。”

“高潮令我有耳目一新的感觉，五官为之重新振奋，好似刚自睡梦中苏醒，活泼、有朝

气、光华四射，把每天呆板无聊的生活都美化了。”

“高潮带给我无可比拟的快乐，对我来说，每一条前往高潮之路，都是上通极乐天堂之径。高潮可以抚平我的怒气，安慰我内心的渴望，每一次高潮至少能维持我连续48小时的身心平静。所以，有朝一日，假使连高潮都不能再让我获得休憩养生的机会，我想我准会以自杀了结此生。”

“高潮最美好的地方在于，它是一种全身感官的大震撼——我的卵巢、子宫、乳房，以及上达脑神经中枢的各个感觉器官，全都形成一体的连线，唱着澎湃快乐的海潮之歌，肢体的每一细微处都极为敏感。”

高潮对女人重不重要?虽然这个问题的答案似乎应该是很清楚的“是”才对，不过，对绝大多数的女人而言，往往在回答“是”的前后，还要附加许多的但是，极力说明原因或表明立场。其实，一般人都认为女人的性高潮应该要和男人一模一样才好。我们常听人家说：女人的高潮不像男人那么强烈，感觉也比不上他们那样好。一位女士便针对这种说法，发出了绝妙的回应：“如果有人大言不惭地说高潮对女人一点儿也不重要，那么，此人必定是个男人。美好的性爱，不仅可以传达情爱、提供休憩、缓解紧张与压力，还可以让你享受美妙的感官之乐。”

绝大多数的女人都同意上述的说法：

“只有医生和牧师才会劝告我们女人专心服侍老公，谆谆训诲我们要取悦男人，不得妄想自己的快乐。”

“如果有女人说，女人有没有高潮并不重要，那真是天大的谎言。”

“对我而言，高潮，是我与生俱来的人权。如果我得靠自慰来获得高潮，那我的男人一样也可以如法炮制，但这并不意味他就能堂而皇之

地在我的阴道中进行自慰，即利用所谓的阴道性交来自慰。这样一来，似乎只有他能独享高潮，这并不公平。”

女人在性交过程中也应该享受高潮，似乎已成为时下的公理。然而，这种“女人也应该一起享受性高潮”的“权利论”说法，却往往变成一种压迫。因为这就意味着：女人享有高潮的目的，在于取悦男人，而非她们自己。

“女人应该要有高潮”之说，对现在的女人已经造成了很大的压力，特别是在阴道性交一事上：

“女人有没有高潮，只对男人才有意义，那会让他觉得自己是个‘真正的男人’，让他自觉是个称职的大丈夫。”

“我用我的高潮来替他撑面子，让他有自信、有尊严，也让他实现对我的爱。我并不想承认自己在做戏，但是，我真的觉得我总是在有无高潮一事上屡遭品头论足。一旦我果真没有，我也会开始要求自己一定要有高潮。”

“有没有高潮，并不代表你是不是个正常人，但是，男人却期待你一定要有，所以，我只好强迫自己，特别是为了他喜欢看着我达到高潮的样子。此外，也是因为他喜欢我的阴道变得紧缩的感觉，不过，其实这也可以随你高兴去做。”

“没错，我老觉得好像一定要跟其他的女人一起比赛，看谁的高潮最多似的。我真希望我不必如此。这种压力感来自我的前一任性伴侣，那时，要是我没有高潮，就会让他觉得自己不是个‘真正男人’。而我又不是电影明星，更不是什么特技演员。”

“我很懒得跟新的性伴侣说我没有高潮，否则，他们就会开始使出浑身解数，非要让我达到高潮不可，好让他们可以借此赢得性爱大赛的总冠军。我最痛恨被他们要求一定要有高潮，尤其当我果真没有的时候，还会逼我就范。”

“你被要求在做爱的时候，一定要表现得毫无保留，而且一定要有高潮，我的高潮可以让我丈夫深具自信和安全感。男人比女人更在意爱人有没有高潮，我的高潮对我丈夫而言，比对我自己更重要。”

“没错，我一定要有高潮。要不然，我就不是个真正的女人，还会让我的性伴侣心情恶劣不堪，甚至因此遗弃我。男人比较喜欢跟有高潮的女人做爱。”

“我很怕新的性伴侣因为我没有高潮，而怀疑我是个性变态，或者判定我不像一般的女人一样的性感。可是，要是我有高潮的话，他们又会认为是我太自私或过于大胆主动。”

有些女人说，一般人都认为有高潮的女人，才是女人中的女人、真正的女人：

“我并不觉得高潮对女人来说有那么重要，都是研究文献在胡说八道，而且给女人造成了很严重的负担。不过，我也必须羞愧地承认：受了这种高潮神话的影响，我也会在高潮过后感到愉悦，好借此证明自己是个真正的女人。”

“大家总是一天到晚在谈论性高潮，所以，要是我没有高潮的话，我就觉得自己少了什么似的。”

“有没有高潮，对我来说是很重要的事，但是，若没有高潮，我一样可以享受性爱。比起没有高潮还更让我难过的是：身为失败者的挫折感，或是害怕自己性冷淡、欠缺性吸引力等等。男人或妇女解放运动所认为‘女人应该要有高潮’的说法，对我是种压力。我并不是为了追求高潮才去做爱的。我每每在想：这一次，我会不会有高潮?通常我是为了想跟对方有肌肤之亲，才跟他做爱的，或者因为一时气氛催情，就上床做爱，甚至只因为我想试试别的方式来享受性交之乐。”

第二部分第3章 性高潮(2)

“没错，高潮对女人很重要，可是，高潮却反而被误用为性感、热情、狂热或新鲜刺激的代名词。”

“拥有高潮就好像获颁了一项文凭似的，让我觉得深受相关人士的重大肯定。”

“现在大家都过度重视高潮了，要是你自己没有高潮的话，就会自惭形秽，觉得自己很变态。”

有些女人对这种要求她们表现高潮的压力，反应很强烈：

“我曾经很努力要让我的超级性感形象深受大家所瞩目，但更让我高兴的是自己果真能在性交中享受多次高潮。我很自私，懒得为了我的性伴侣而去证明什么，我实在太聪明了，以至于一点也不想借着表现来证明自己是个真正的女人。”

“我只想为了自己的快乐而高潮，而不是为了博取他对我饶富女人味的赞赏。”

此外，有些女人说，与男人性交而没有高潮会让女人深感挫折，因为当你眼看着他享受自己的高潮，会有一种遭人遗弃和被欺骗的感觉涌上心头：

“我想要有高潮的原因，并非出自于感官的享乐，其实是在逃避因为没有高潮而引发的挫折与愤怒。”

“我跟男人性交，并不是为了取悦他而不在意自己有无高潮。相反，若跟男人做爱没有高潮，我会觉得自己像是遭到抢劫一样。”

“跟男人性交却没有高潮，对我来说，会让我觉得自己好像搭了一趟便车。可是，我又为什么一定非要有高潮不可?”

“没错，要是我跟男人性交却连一次高潮都没有，我会非常生气。没有高潮的性交一点儿意思也没有，我会觉得自己被利用了，因而非常震怒。早知道性交并无高潮的话，我才不会浪费时间去跟男人做爱呢!”

“高潮对我很重要的原因：一是生理因素，二是如果我没有的话，我会觉得自己受骗了。我常觉得，对很多男人而言，我的性欲似乎无关紧要。”

“如果从未出现一次高潮的话，那就表示我和他的性生活出了问题。既然他一向都有，为何我不能拥有?”

“如果我跟同一个性伴侣性交数次却一直没有高潮的话，我就会非常生气、深感挫折，到最后就会变得很冷淡——对很多原本会引起我性冲动的事物，反而提不起一丝兴趣。”

“我认为：高潮是性交过程中很自然的结束。在热吻之后，我就很想性交，以高潮为终。要是有男人胆敢漠视我的需要，一点儿也不关心或帮助我达到高潮的话，我会十分生气。”

“若只是为了情感交流以及肌肤之亲而言，无高潮的性交也还算不赖，但是，有高潮的性交仍然是比较美好的。所以，我便会以他有没有在意我对高潮的需要来判定一个男人对我是否具有诚意及关心。”

“现在我都采用先进行阴蒂爱抚之后才做阴道性交的做爱方式，但在此之前，我偶尔会喜欢从前那种没有高潮的性交。那时，我常常深感挫折，因而变得十分丧气，尤其是在我几乎就快要有高潮，但最后却仍然落空的情况下，最教我沮丧不已。不幸的是，在那种不堪的情况下，我还是不敢自慰。”

“没有高潮的性游戏，有时也很有趣。但是跟男人性交却永远无法达到高潮的话，这简直令人无法忍受。尤其他已经有过高潮而你却没有的情况下，会让人觉得单调、贫乏而空洞。”

“我要是没有高潮的话，会难过得想跳楼自杀。我会找个四下无人的地方自慰。在以前我还不知道高潮是什么的时候，我很喜欢被男人挑逗，而当他们射精之后，我就会让自己慢慢平息下来。虽然我的身体仍然不感到满足，还在兴奋状态，但我会接着去入睡。现在，我不会再这样做!”

“把性交当做是疗伤补痕的工具或借以建立情感联系时，需要借助很多的温暖和亲密感，此时，高潮就变得很重要。在我学会如何享受高潮之前，性交对我来说，都是为了与性伴侣建立亲密关系而做的服务，要是他有高潮而我却始终没有，这样不是太不公平了吗?你觉得呢?”

“如果我的性伴侣并不自私，也无意占我便宜，而且非常温柔体贴的话，那么，没有高潮的性交就不至于令人无法忍受。不过，在内心深处，我还是觉得很沮丧。”

“我做爱一定要有高潮，因为性爱原本就是一种交流。如果我可以借此满足他的生理需求，他当然也应该来满足我。高潮是一种绝妙的感觉，我很希望能跟男人共享。我觉得男人应该试着去关照女人的快乐，我一点也不想做男人的性工具。”

有时，女人会把注意力放在男人的高潮上，借此替代自己的高潮：

“我想，是我太过于注意他的反应了，在我让他达到高潮之后，我就觉得好像自己也有了高潮似的。所以，到底我有没有高潮，就变得无关紧要了。”

“有时，我享受的是一种来自心灵上的高潮，看着我的性伴侣达到高潮，就让我心满意足了，而且这种高潮很能振奋人心。”

“我觉得，性交而无高潮，并没有什么关系，这只不过是因为我太过重视他所想要的快乐吧!”

“‘施比受更有福’，如果要我决定以哪一个人的高潮为主，我会选择满足我的丈夫，而不是我自己。”

有些女人认为，女人在性交时有没有高潮并不重要：

“高潮的美妙让人乐不可支，而我至今都是靠自慰获得高潮。我想强调的是，除非自慰，否则我便没有高潮。因为在性交中，我根本不需要有高潮，一旦他的高潮来了，那才是性爱的最高点。”

第二部分第3章 性高潮(3)

“对我而言，高潮跟我平常例行的男女性交一点关系也没有。高潮在性交中并不重要的原因，在于我一向都靠自慰来获得高潮。”

“既然在性交中我从未享受过高潮，所以，我能在性交中享受的便是无高潮的男女阴道性交。”

“我可以随时随地靠自慰让自己达到高潮，所以，在性交中到底有没有高潮，对我并不重要。在性交中，我期待的是性伴侣对我的爱抚与触摸。”

“我想，大家是过度高估高潮的重要性了。我一向靠自慰来获得高潮，但在性交中，无论我有没有高潮，那都不是重点。我只想从他身上得到一些温暖与亲密感。”

“如果我只想要高潮，我便会自慰。但是，要是对方出于关爱与热情，想让我达到高潮的话，那么，高潮在性交中就变得很重要了。”

“如果你深爱你的性伴侣，而且相互关心、彼此照顾，那么，即使在性交中没有高潮也无妨；就算我没有达到高潮，我还是会在情感上深获满足。”

把性交当做是一场女子高潮大竞赛，的确是相当狭隘而不具创意的做法。不过，大多数的女人在性交中无法享有高潮这一点上，似乎是相当无奈的。显然，女人在性交中，大多数人并没有享受过高潮或无法达到高潮，所以，只得无奈地说：无论有没有高潮，都不重要。如果要让女人的爱欲得以充分满足，就必须让高潮成为性关系中不可或缺的一环。

享受高潮的权利，已成为妇女争取权益的重要课题之一。虽然没有高潮并无大碍，而强调与性伴侣分享他的高潮与快乐亦无不妥，但若总是只有男人才能在性

交中享受高潮，而女人却往往没有，这样的性关系模式便大有问题了。如果女性只是一心想让男伴尽快快乐地达到高潮，但自己却反而很少在性交中享受高潮，这难道不正是一种片面服务男人的做法吗?此外，假使女性早已深谙如何让自己达到高潮之法，但却依然无法让自己从性交中获得高潮，这岂不显示：女人根本无力去决定自己能否在与男人的性交中享有高潮。在这一点上，女人实在是无能为力的。

这岂不就是女人长久来所扮演的传统的角色——担任社会与家庭中的关照者、养育者，总是为了关照他人而活。这也反映了女人在人际与家庭关系上，一向得牺牲奉献的情形。女人总是得表现出一副善解人意的样子，而男人却负责做个生理机械论的专家，由他们来把性事搞定。在性交过程中，男人被预设成理当知道所有的状况：由他们提出性要求，接着，便由他们负责执行性交活动的流程。而女人呢?只要负责对他们所主导的性行为做出反应即可。但是，由男人所主导的性交，并不能让女人达到高潮。甚至更糟的是，女人因为只能在性交中表现被动式的迎合行为，反而有损我们的自尊与自主意识。因此，现在正是时候了，让我们开始大声说出自己的身体需要，让我们的身体能为自己的性爱而快乐。

高潮各个阶段的感觉兴 奋 期女人在兴奋期的感觉如何呢?从受访者对兴奋的描写当中，我们发现：在这个阶段中的感官之乐，几乎可以与高潮期的快乐相媲美。没有任何一个人表示她讨厌兴奋期的感觉，几乎不曾有一字一句是在负面批评她们在兴奋期间的感受。她们通常会使用以下的形容词来描写她们的兴奋感：生气活现、温暖宜人、开心快乐、雀跃欢欣。此外，她们还想去触摸对方，也很渴望对方的触摸。

绝大多数的女人，她们的兴奋感都遍布全身；而有一些女人则强调是集中在生殖器上。当她们叙述跟别人性交的感觉时，最常用的形容词都在于表达当下的情绪：

“我全身都开始变得很敏感(不必碰触就很有感觉)，从我的肌肤、乳房、大腿、手、脖子等，好像我的身体在不停地扩张变大，很渴望能有温暖而撩人的触摸。”

“我感到全身一股慑人心魄的紧张感、一片巨痛、一种渴望——我的乳房开始紧绷，渴望能有人来爱抚。”

“我会有一种眩晕的感觉——温暖、美满，有一股濡湿感，全身精力充沛。”

“我的血压开始升高……我的全身各部位都变得敏感异常，如在天堂一般。”

“感觉很美满安乐，全身容光焕发，好像刚从睡眠中苏醒过来。”

“那是一种被爱、被需要的感觉，让人欢欣鼓舞。”

“我的体态匀称，生气盎然，跃跃欲动，精神愈来愈高昂。”

“我变得很高亢——呼吸急促、脑袋失灵，好似进入梦境，声音从渺远之地传来，而时间则陷入延宕静止的状态。”

“这是我跟对方相处得最美好的时候，很快乐、很温暖。

“最好能永远兴奋下去——那准会叫人疯狂。”

“全身的感官都变得高亢起来，我开始注意起平常我不曾去留心过的身体反应。”

“我很喜欢将身体的性兴奋化为强烈的冲动。我开始意识到阴道里的感觉，召唤着对性交的渴望。”

“幸福感，爱恋，亲密。”

“我的身体觉得很自在，无拘无束，对我的性伴侣则备感亲切。我想用我的全身去爱抚他的身体，尽可能地享受肌肤之亲。”

“我全身的各部位都变得敏感起来，想寻求多方面做爱的接触——跟我自己以及我的性伴侣在两人的内在世界做交流，没有过去，亦无未来。”

第二部分第3章 性高潮(4)

“快乐、能量、激动、狂乐，像躺在发泡的奶油中。”

“像站在地震带的边缘。”

“我觉得很性感、刺激——还有一点儿邪门。”

“从身体里发出的电流，源源不绝地向我的阴蒂和阴道奔涌而去——我想去碰触他的身体，把他拥入怀中，还想用我的全身去爱抚他。”

“全身变得异常敏捷，心灵健康，陶醉在感官的快乐里。”

“我全身开始叽叽喳喳，扰嚷不休，每个部位都变得敏感而易冲动，特别是我的生殖器、乳房、脖子、胃、嘴唇以及耳朵。此外，我还有很美、很渴望、很棒的感觉。”

“我会变得非常情绪化，我的全身都想靠近我的性伴侣。无论怎样的爱抚，我都嫌不够，我想把自己整个投入他的身体中。”

“我全身都变得异常敏感，在阴部开始会有模糊的焦灼感，我的乳房、胃、阴道以及臀部，都很渴望被抚摸，这种感觉真的太棒了。”

“兴奋异常，全身失去控制，爱欲高涨，我还会做出一些平日不会做的事来。我的身体变得异常敏感，即使是轻微的碰触，在我身体的各部位都会引发无比的快感。”

“我会失去控制，做事情全凭冲动——全身觉得颤抖虚弱，同时又觉得紧绷而异常敏感——这是一种无比美好的感觉，我不知该如何形容。”

“好像脱离了自己的肉身，也从自己的心灵中出走，对平日很在意的事物，反而变得漠不关心。”

“有时毋需触摸，我的全身就变得兴奋起来——就像一种甜美的紧张感，如梦似幻，很想去触摸别人，也想被触摸。随着触摸彼此，这种兴奋感便愈发高涨，阴道里会出现痛感，皮肤底下的神经都一根根地竖了起来。假使我在这时太过兴奋，到最后甚至会觉得全身痛楚难耐。”

“那是一股持久的活力，好似刹那间的永恒。通过舔舐他的身体，与他进行深刻而强烈的沟通。”

“那是一种掺杂着肉欲的、优雅的以及感官的快乐。”

“一种奇怪的感觉，似乎是另一个自我，从我平日赖以安身立命之处，漂流而去。”

“全身感到一股迸发的热度，浓稠不化，而且不断地扩张中，感觉甜美。”

“我全身都像着了火似的。”

女人喜欢延长兴奋期吗?或者只是喜欢性兴奋而已

很多女人说她们很喜欢延长兴奋期:

“我日后的性经验都无法与高中时代相比拟，那时，我们躲在一辆汽车的后座里，刚达到性兴奋就很满足了。”

“我真希望在性交中，能多一些感性的触摸，而不要只专注在性器官的交媾上。我还记得，最让我感到兴奋的时候，是在以前跟我最要好的

女朋友在一起时，两人只互相触摸对方的身体而已，此外并没有其他的性行为。”

“性兴奋是性交中最重要的部分。在我兴奋到了最高点时，我反而不想达到高潮，因为那会让我的兴奋消退下去。”

“我比较喜欢长时期的兴奋状态，而不喜欢短暂的高潮。当我持续兴奋上两三个小时之后，我便累得精疲力竭，好像高潮刚过一样。”

“我通常只喜欢热情的亲吻，而不喜欢接下来的性交，那会让我兴趣尽失。”

“没错，我非常喜欢性兴奋的感觉，可是，我总是被教导成不应该留恋自己身体的兴奋感，而应该把热情导向性交，所以，每当我开始兴奋，便会直接进行性交。”

“没错，性兴奋比起高潮还更重要。我就是靠着性兴奋，才帮助我度过从前那些全无高潮的性交经验。”

“没错，我并不是只注重生殖器快感的人，而我也发现：我很难让我的爱人在这一点上与我互相配合。我比较喜欢爱抚或表示关爱，而不喜欢生殖器的直接性交。对我来说，性交是我惟一可以获得肌肤之亲的合法渠道。”

“老式的拥抱与耳鬓厮磨，在我身上可以持续数小时之久，只要我高兴。我会对爱抚、亲吻、摩擦、搓揉等肌肤的碰触深爱不已，而且乐此不疲。”

“如果要我二选一的话，我宁可放弃高潮，也不愿放弃性兴奋的享受。”

总之，女人非常喜欢性兴奋时的快感，而且很喜欢在这个阶段与他人共享肌肤之亲。此外，她们还喜欢很巧妙地把各类性行为交杂在一起，不仅扩充了性爱的享受，也自行重新评价性爱的意义，并不一定要机械化地以导向高潮为性交的终点。

不过，有些女人会抱怨男人总是很猴急，不愿意延长兴奋期：

“我喜欢尽量延长我的兴奋期，直到我再也忍不住而达到高潮为止。不幸的是，我发现大多数的男人都太猴急了，根本没耐心等待。”

“没错，我非常喜欢延长我的兴奋期，特别是在我知道不一定会达到高潮的情况下。去年夏天，我跟一个男人耳鬓厮磨了数小时之久，那是我有过最棒的体验。不过，在性交过程中，我从来没有遇过一个男人会有如此的耐心。他们总是急着要找到高潮的捷径，至今我根本还没机会去说：‘我只想要爱抚即可，其余的我都不要。’”

“我喜欢长时期的兴奋感，可是，通常还不到我想要的兴奋程度，他就已经急着要我让他享受高潮了。”

“这真教我难过，我总是得控制自己，因而错失了许多在兴奋期中的美好感受，原因是，一旦开始碰触到对方的身体，我的性伴侣总是非得要马上享受高潮不可。”

第二部分第3章 性高潮(5)

“有时，在性交中，男人已经射精了，而我才刚开始进入兴奋期，这样就会让我非常失望，我很痛恨这种状况。”

“我很喜欢长时期的兴奋感。这便是我和丈夫性生活不协调的关键，我曾经试着告诉过他，可是他只维持了5分钟的热度，又照旧‘故态复萌’。”

很多女人经常在性交中无法达到高潮，她们会很痛恨男人总是有高潮，而自己却没有。因此，她们会表明：虽然性兴奋是很美好的感觉，不过，她们也希望能在性交中获得高潮：

“我喜欢纯粹的爱抚，不一定非要性交不可。但是，男人若为了高潮之故，而来挑起我的性兴奋——我会认为这根本就是一种盗窃行为，骗取我的性爱。”

“我发现：男人没办法接受只有性兴奋而没有高潮的做爱方式。他们一定要享受到高潮所带来的满足感，却从来不曾注意我是否也有高潮。”

“如果我无法达到高潮的话，我会觉得自己受骗了，因而非常震怒。”

“直到最近，我的性经验大都是一夜风流的露水姻缘，从来没有足够的时间让我自己从中得到满足。通常，男人猴急着就上了，射精完便离去，一切转眼成空。如此反复出现，令我非常痛恨。现在，我绝对不会让这种情形再度发生。”

“如果我是跟一个会让我享受到高潮的男人做爱，我就会放心地延长我的兴奋期。不过要是我心存怀疑，我就会抓紧时机，在对方还没高潮前尽快先让自己达到高潮。”

其他女人则指出：兴奋期一经延长却以无高潮为终，反而会让女人更感到挫折，尤其在这种无高潮的兴奋状况已沦为性交的例行公事时：

“总是反复地被挑起兴奋却无法享受高潮，最令人感到挫折。现在，我再也不接受类似情况下的挑逗。”

“某种状况下，无高潮的性交，即使只是爱抚而无性交，都会让我一连数月提不起兴趣做爱。”

“若能与对方共享在性兴奋期间全身的敏感与感官之乐，的确是很棒的感觉。不过，一旦只挑起生殖器的兴奋，却无法让它达到高潮，是很让人挫折的。”

“如果我不确定高潮会不会如期来临，那么，我对先前的性兴奋，便会有爱恨交织的矛盾感。性兴奋本身，当然是一种很美好的感觉，不过，要是没有后续的高潮，我便会觉得全身紧绷、生气、失望，甚至情绪会陷入低潮和挫折。总而言之，我一定要有高潮做终结，而且我非常喜欢高潮的快感。”

要是在兴奋期已濒临高潮边缘，却突然被打乱或叫停，所有的女人都一致觉得：这真是糟糕透顶的感觉：

“如果我丈夫在我高潮之前便已射精结束的话，我会全身颤抖、胃部不适、愤恨难耐且非常生气。”

“男人在射精之后，翻过身去就睡着了，留下我一个人还独自处在兴奋状态，却仍然久久无法达到高潮。这会让我震怒不已，而且在我的心里留下很严重的后遗症。其实，他们当然有办法让我获得满足，只是男人从来不认为女人也该像他们一样享受性高潮。”

“一开始，我会告诉自己：这无所谓，因为在我的兴奋期中间，感觉是如此美好，但是，我随即又想到：不!为什么我总是必须要受到如此的待遇——有性兴奋却无高潮?”

“如果在兴奋期的刺激够长够强烈的情况下，骤然终止兴奋，会让我沿着

下体一直到我的腿肚上，都觉得不舒适，甚至持续数小时之久。”

“这种状况在我新婚的头几年一再重演，到最后为了生存，我只得想尽办法让自己的兴奋消退下去，以免我会轻生。现在，我早已经看开了，深知这就是男人的本色，一点也不会期望跟他们性交会得到高潮，很久以来，我连高潮的临界点都还碰不到呢!”

“没有高潮的性交，令人深感挫折，比起没有性交来得更糟糕，让我深觉沮丧、受挫。如果这个性伴侣没有办法让我达到高潮的话，我就会放弃他。”

“这种状况在性经验的初期，我并不那么在意。不过，后来我认识了许多只在意自己的射精，却一点也不相信女人会有高潮需要的男人，在我跟他们性交过后，我便深恶痛绝只有性兴奋却没有高潮的性交，我变得愈来愈挫折。我恨这种男人，再也不想看到他们。”

“我的挫折感会以下腹绞痛的方式出现。我不知道痛在那里，子宫、卵巢，到处都痛。此外，还会出现刺痛、不耐、神经质、沮丧、悲观、自我怀疑、缺乏斗志等等的心理症状。”

“我会觉得有轻微的挫折感，大部分是不满足感，以及对自己的失望，怪自己动作太慢，不够灵巧和聪明。”

“我会觉得挫折，全身紧绷不放，心里难过、怨恨、不满。但最后，我还会为了以上这些负面的感觉而有罪疚感。”

高 潮 期

在兴奋期之后，短则数分钟，长至数小时，通过适度的刺激，性高潮便突然来临了，那种绝地突起的紧张感，俗称“来了”、“高潮”或“高峰”。

女人在收缩期之前的这段高潮期中，感觉如何?

“一阵眩晕，眼冒金星，接着，高潮就要来了。然后，我便发觉自己全身就像着了火似的，于是，我便把全副的注意力集中起来，包括生理的以及心理的，都贯注到高潮的来临中。在这个阶段里，时间仿佛静止了，在身体里，有一股滚烫的热流在奔涌着，突然灌遍全身的神经，上上下下都深感快乐，喘不过气来。我总会想尽办法要让高潮能持续下去，要是失败的话，我就会很失望。”

第二部分第3章 性高潮(6)

“高潮之前，我会感到一股强烈的紧张感，我很难描述那种甜美的感觉，高潮就像我先前感受到的兴奋与刺激，不过，高潮感总是在刹那间突然暴增为数百倍于兴奋期的快乐。”

“高潮是从我阴部的深处开始，也就是所谓的‘阴蒂’处出发，然后变得愈来愈大、愈强烈、更好、更美，直到我的世界全都收纳到胯下4英寸见方的极乐地带。”

“高潮带来的生理与感官之乐，实在是一种美丽的酷刑。从阴蒂开始，然后冲向我整个阴部。”

“在高潮之前，我的阴蒂会变得非常活跃，我想不到更好的形容词了，它开始如电光石火般向四周发出快感的信息，遍及整个阴部，然后，就像一束强烈的聚光灯扫射而来，显示出雷达银幕上发亮的影像，那就是高潮啦!”

“在我的阴道和阴蒂的部位，有一种既痒又痛的快感，我那火热的欲望几乎无法得到充分的满足，我便失去控制，接着，那种快感就在瞬间爆发，化为一阵暖意与舒解的快慰感。高潮的美妙简直妙不可言。上述的说明，仍然无法清楚表达当时的快乐。”

“我无法回答这个问题。高潮的魅力在于，一旦它快要来了，你便会全神贯注地期待它的来临，直到你的身心都被一股强烈的解脱感所包围，然后，高潮就此结束，你很难正确地描述那种快感，也很难抓住那种愉悦感的遗迹。所以，你干脆再来一次，让高潮的快感再度降临，等它结束后，你会发现，它依然是那么难以捉摸：在你尝试要为高潮强做解释时，却好像得了健忘症。”

女人在高潮时经历的快感和冲动，实在不太容易用言语来说明，以下详列受访者的主观认知，其中不乏被贬为猥亵不堪的淫词靡语：

“在高潮之前，我的阴蒂好似着了火，不停地摆荡振动，直到一阵热潮突然冲向我的阴道，高潮便来了，而我的收缩期也紧跟在后，感到肌肉内壁在为高潮的来临而快乐地拍打喝彩。”

“高潮起自阴蒂上紧绷的压力感，似乎快要爆发了。然后，高潮便攫住了我的骨盆以及阴道。”

“高潮时，在阴蒂的部位聚集了强烈的紧张感，到了阴道便放松了。因此，一味地辩论到底是阴蒂高潮或阴道高潮是很无味的。阴蒂与阴道一起通力合作，达到高潮。”

“高潮从我的阴蒂开始，然后向阴道的深处扩散开来，使我很想做阴道性交。”

“从我的阴蒂开始，发出无可言喻的撼动感，接着，高潮便向阴道迈进，经过臀部，最后达到脑部。”

“在我自慰或口交的时候，我的阴蒂便会开始勃起充血，感到一阵阵忍不住的快乐，随着高潮的来临，快感便转到阴道去了，接着，阴道开始收缩，我的全身则颤抖不已，瞬间失去知觉。”

“高潮出自身体里面的一股压力，在接近阴蒂的部位聚积了强大的紧绷感，沿着下腹部导向阴道。高潮时，全身都感到一股不可抑制的张力，直到高潮退去才慢慢消解。”

换言之，直接或间接的阴蒂刺激方能让女人达到高潮，不过，高潮的快感则遍布阴蒂以及阴道之间，难以区分，甚至直达阴道的前端部位。同理，男人也需要刺激龟头方能达到高潮，但他们的高潮感会遍布全身。

有些女人说她们的高潮是在阴道里：

“我觉得高潮是在我的阴道深处。我有很强烈的欲望想要被戳刺，但是，要是在我高潮之前就进行阴道性交的话，我的高潮就会马上消失无踪。”

“高潮就好像在下腹部里吹胀起一个大气球，然后，突然在身体里爆发开来。”

“在阴道中间，我会感到有数秒钟之久的紧绷感。”

“在阴道的底部，我感到一股火热的振动感，然后，我会高兴得想大叫，手舞足蹈。”

“高潮时，我只感到在阴道深处有一个快感的核心地带，至于身体的其他各部位，都浑然不觉有什么意识。”

“高潮来临时，我觉得在子宫颈附近，有一种历经生产的开放感。”

“高潮是一种强而有力的震撼感。高潮愈强烈，你便会觉得自己愈‘亢奋’或‘倒退’——在你阴蒂的快感，便会愈觉亢奋而倒退至子宫的深处。”

高潮时，身体看起来如何

色情书刊通常会把处于狂热的高潮状态下的女人描绘成如脱缰的野马，全身扭曲成弓形。这样热情的激动状，其实是女人在性兴奋期间的样子，而非高潮。在高潮时，女人的身体会变得僵直而紧绷，绝大多数的女人在此时会平躺不动，如果这时候还不稍停性交的动作，高潮便会转为痉挛金赛曾经指出：癫痫症和高潮期间以及后续的身体反应，有很多相似之处。。在高潮期仍继续摆动身体的女人，她们在自慰时也会摆动全身，而不仅是用手爱抚。

“每一条肌肉在我高潮时都变得异常紧绷。有时，我的胃还会因此扭曲，高潮过后，便会呕出所谓的干喘。我的全身都颤抖不已，就像我阴道内壁的肌肉一样，随着强烈的收缩而产生痉挛。”

“在高潮之前，我的全身开始紧绷，非常僵直，然后转为强烈的颤抖。接着，全身有一股暖流通过，紧绷感就此得到舒解。”

“我的腿变得僵直，张得大开。我的眼睛自然闭起，下体则进入痉挛状态。”

第二部分第3章 性高潮(7)

“我感觉好像癫痫发作——脖子处的血管开始扩张起来，我的脸色变红，身体变硬，除了痉挛之外，没有别的动作。听起好像很可怕，可是，这种感觉实在太美妙了。”

“我全身开始有痉挛性的动作出现。身体变得僵直，还会随着高潮的紧绷感不断地摆动身体。”

“我用力地呼吸，大口喘气，骨盆变得僵直而迭起痉挛，我的脸孔因颦蹙而扭曲，身体僵硬，最后，高潮便很戏剧性地迅速退去。”

“我会发红潮，阴道内壁的肌肉开始时松时紧，我会呻吟叫床。在高潮的顶峰点时，我全身上下都变得紧绷到几近瘫痪，一边还会大叫说：别停下来。”

“我的身体变得很紧张，两腿伸直，骨盆迭起不规则的痉挛。我猜想，我的脸部表情应该是略带痛苦的样子——紧蹙眉头，眼睛闭起，嘴巴大开。”

“高潮时我会出红潮，我的腿都大开着，把那个男人圈起来。我的骨盆偏斜得很厉害，下体不自主地振动，对准那个男人的耻骨处，上上下下地摆动不已。”

“我的身体会稍微摆动，特别集中在臀部的振动，但不会扭曲打滚。我猜想我的脸部表情应该是一脸漠然，脑海中则一片空白。高潮的感觉大都是在身体里。我的性伴侣都跟我说，我很少表露出自己的感觉。”

对那些在高潮时并不会摆动身体的女人来说，这个时期的静止状态，有时反而会被性伴侣误认为缺乏“性”趣的表现。

女性达到高潮时，性伴侣知道吗

有一些女人在高潮时会出现明显的生理反应：

“没错，我会摆动身体，出现痉挛，还会呻吟。我希望他能注意到。”

“没错，除了放声大叫外，我的身体会有很多的反应，骨盆会不停地摆动，大腿开始互相挤压。挤在我大腿中间的他，马上就会知道我的高潮来了。有时，在高潮过后，我还会持续将近5分钟的颤抖。”

“通常他都会知道，除非他自己也正在高潮当中，因而自顾不暇。高潮来时，我会呻吟叫床，骨盆整个失去控制。我的手会抓住他的屁股，引导他的摆动，让他给我所想要的刺激。”

绝大多数的女人并没有表露出任何迹象——至少并没有表现出像高潮神话中所描述的那副翻腾弓背的样子：

“这是我的烦恼之一。在高潮之前，我会突然变得很被动，这让我很苦恼。我很想知道别的女人是不是也像我一样。我觉得那时的我好像一心在等待着什么来临，那份静止状态让我很烦恼。可是，为什么我会无法接受呢?”

“直到30岁出头，我才终于知道自己到底有没有高潮来临，那是因为先前我的性伴侣总认为我应该会有什么样的高潮，结果却跟我实际上享受到的高潮不尽相同。此外，到今天为止，我不曾遇到一个男人，真心知道女人的高潮在什么时候、什么情况下会来。他们都把女人的高潮想成是跟他们的一模一样，不外乎戳刺、射精等，而且只能有一次。”

“在高潮之前，我几乎全身静止不动，甚至连呼吸都停了，而且会持续好一会儿，那时，他正在努力刺激我。每当我的性伴侣看到我毫无动作的反应，就会让他们性趣尽失。”

“我的性伴侣都觉得我很奇怪，因为在我高潮来的时候，我反而表现得出奇的冷静，全身的注意力都集中到脑部。他们就认为，既然我都没有尖叫、痉挛或翻滚，那我一定就没有享受到高潮。”

“我希望我可以为了他而表现出更多一点的迹象，可是在高潮的当下，我实在是太亢奋了，我简直无法言语，也动弹不得。”

“女人通常都会知道对方的高潮来了，但是，男人却始终无法知道。他们一点都不知道活生生、有血有肉的女人，到底会有什么样的反应，他们所知道的女人，净是想像中的形象罢了!”

“不，他们不知道。有时，当我开始呻吟或摆动身体时，他们就以为我的高潮已经来了，但其实不是。在我高潮来的时候，我会身体发直、僵硬、痉挛。”

“他们都一直说我的高潮还没来，因为我既不翻滚摆动，也没有尖叫。”

“在高潮时，我并不像色情书刊上的女人那样痉挛式地摆动身体，我也不知道有哪个女人会这样做。我想我会一直持续全身的紧绷状态。男人无法察觉我的高潮，有时还真让我烦恼呢!”

“有时他们会知道。不过，我在兴奋期及高潮期的反应其实都差不多，没什么太大的不同，只有在我经历多次高潮之后，才会慢慢放松身体。”

“在女人高潮来临时，通常是很难让人辨识清楚的。我想惟一的指示，就是在我的身体停止动作的时候。”

“在我开始表现出一些生理迹象时，我的性伴侣就会认为我的高潮已经来了，比方说，我开始气喘如牛或摆动全身。可是呢，其实我根本不曾高潮过，从未有过!”

“高潮来的时候，我的身体会进入静止状态。我一向都不会表现出任何清楚、鲜明的生理迹象。不过，高潮时的身体动作以及那份特殊的感觉，对于较为关心且敏感的性伴侣而言，应该是可以察觉出来的。”

“男

人通常都不知道。有时他们会问，有时就自行认定我应该会有，再不然，他们根本就漠不关心。”

第二部分第3章 性高潮(8)

女性会在高潮中害羞吗

有一些女人在高潮的时候会大幅地摆动身体，不过，有些女人则根本静默不动，要看采用那一种刺激方式而定。但是，那些会在高潮时摆动身体的女人，其实也是以一种几近痉挛的方式在摆动着她们的身体，全身依然紧绷、僵直。注意到这些现象的女人，多半会深感苦恼，害怕她们这个样子会让性伴侣觉得很奇怪，或者就此失去了性吸引力，这层苦恼迫使很多女人因自我设限而无法达到高潮。

虽然大部分的女人在她们熟识的性伴侣面前达到高潮并不觉得害羞。不过，她们的确有过这样的感觉：

“没错，当他看着我在高潮时变得手足无措、失去控制的样子，就会让我深感受辱、羞怯退缩。而且在他高潮时，我也会觉得很不好意思。”

“是的，在所有的性伴侣面前达到高潮，都会让我自己怪难为情的。我怕他们会觉得我太狂太野了。”

“至今我还没有跟任何一个性伴侣在性交中达到高潮过，因为我怕他们会觉得受到威胁或引起不快。我想他们要是看到我高潮的样子，一定马上会性趣缺缺。”

“在我高潮来临的时候，我不喜欢被别人看到我的脸部表情。而且，我还发现我丈夫他也不喜欢被人看到。”

“对的，我甚至不好意思去对我的性伴侣表达谢意。尤其我更不敢说出，我希望获得什么样的刺激与爱抚，才能达到高潮。”

“要是我没有高潮的话，我很怕新的性伴侣会觉得我很怪异了，或者不像其他的女人一样那么性感。可是，要是我有呢，我又怕他们嫌我太自私，太过勇猛。”

“在跟新的性伴侣性交时，我会很害羞，因为我都要详加解释一番到底阴蒂刺激该怎么做。对于高潮本身，我倒是无所疑惧。反正高潮的作用无可比拟，强而有力，也有助于增强他的自信。”

“在跟新的性伴侣性交时，我会试着保持安静，不要叫得太大声。不过，跟新的性伴侣性交达到高潮，也会让我深感自豪——看吧!我做到了，这都是我的成就!我可以从中得到我自己想要追求的目标。”

“不，我以前会害羞，后来我就告诉自己：管它呢，去它的!我才不想成为这个社会的牺牲者，为何我不能好好享受我自己身体的快乐?”

收 缩 期

高潮的强烈感约只延续一秒钟后便进入收缩期。在高潮顶峰点的当下为时非常短暂，所以，很多女人并不会把高潮期跟收缩期的感觉二分开来一项研究显示出很有趣的结果：阴道本身并不会发出收缩作用。

触发高潮快感的肌肉收缩，并非来自阴道，而是产生在阴道外围的肌肉组织。收缩期的发生原理，并非借助阴道内壁肌肉的摩擦而生成，而是来自于阴道外环血管组织所形成的窝穴，通过这个部位的肌肉收缩才产生了收缩期的生理现象。而阴道壁的开口处附近有收缩作用，其实是被动地受到外围组织的强烈收缩所牵引出来的反应。

女人对收缩期的感觉是：

“我感觉到在阴道里会开始有痉挛产生(即规则性的搏动)，接着，延伸至我的腿以及全身上下。”

“高潮的当下，在我的阴道和阴蒂的部位会有一股很强烈的感觉，然后化做剧烈的抽搐，很类似痛感。”

“我的阴蒂以无可置信的速度做快速的振动，阴道壁的肌肉及子宫深处都开始做强烈的收缩运动，我的头似乎完全卸下重担，我的脚趾呈自然弯曲，我的下腹部感觉敏锐而强劲，随着阴蒂以及阴道的抽搐而摆荡全身。”

“在我阴道的附近部位会发出美妙的振动感，我也感到一阵阵强烈的快感，全身便开始随之搏动。”

“高潮时，在我阴道前端有强烈的酥痒感，从阴道内部突然发出一股强大的解脱感，接着便传出源源不断的搏动。”

“我会感到不由自主的快感，一股非常强烈而令人快乐的痉挛，遍布在我的阴蒂、阴道以及肛门附近的区域。有时，我的全身也都会跟着开始起痉挛。高潮的快感，主要是发生在我的生殖器部位，但我的全身都会因而做出强烈的反应。”

“在我的阴道里会产生一系列强烈的收缩作用，接着引发急剧的生理反应，如大量流汗、呼吸急促，最后就瞬间解脱了。”

“在全身解除紧绷的当下，我会感到阴道开始收缩，若高潮来得特别强烈时，我的子宫也会一起收缩，有时，我的全身也会起痉挛，不过，我还不确定那是在何种不由自主的情况下发生的。”

“我感到阴道内壁的肌肉像一波波的涟漪，时开时合，抽搐感时强时弱。有时，高潮来得实在太强烈了，我便会感到子宫里面泛起痉挛。”

当女人在兴奋期的时候，略微弓着背的姿势是很自然的，不过，一旦进入高潮期，甚至是到了收缩期，臀部便会开始向前挺出，头部则向内收缩。

“在高潮之前，我会弓着背，到了收缩期，我就会抬高屁股，我的背则开始向内缩——像胎儿在子宫里的姿势一样。”

“在高潮当下我的全身开始收缩时，我的头会向胃部靠近，一边不停地起痉挛，好像把自己对折起来似的。”

这种向内缩的动作，常常是伴随着全身性的痉挛一同出现的姿势，反映出子宫在高潮当下所产生的收缩作用。

［华夏网?电子书下载乐园—Ｗww.Ｑisuu.Ｃom］

第二部分第3章 性高潮(9)

“在兴奋期，我全身的肌肉都变得紧绷起来，四肢还会起痉挛。等到阴道发出4次痉挛之后，全身才得以慢慢松弛下来，我的上半身则会稍稍地向前倾斜，有时是在高潮的同时，有时则在高潮过后。”

女人如何描述整个高潮的过程

最后，为了清楚地描述女人经历高潮的全程纪录，以下特别搜录了一些回答详实的受访结果。

“在某个时刻，我知道我的高潮就快来了，可是，这很难用言语形容。从生理上的反应来说，我的呼吸变得急促，全身紧绷，一鼓作气好让我的阴蒂张得大开，让它愈柔弱愈好。在阴道和阴蒂的部位，都变得非常的火热，然后，全身都跟着骨盆开始做规则性的摆动，而我再也控制不了。这时，只要轻轻碰一下我的阴蒂，就好像掀起一场小型的迷你高潮似的。随着频繁的爱抚，最后化为一阵强烈而巨大的肌肉痉挛，这就是高潮。”

“高潮一开始，在我的阴蒂和生殖器官附近，便不断散热，发出快感。接着，一道慑人心魄的局部快感，一种无可抑制的感觉，就像喷射火箭在发射升空的瞬间一般，升起一股迅速崩解的快乐，从阴蒂开始向外放射开来，遍布整个胯下。一分钟后，我的全身开始颤抖不已，痉挛未止，余热未消，呼吸就快停顿，刻骨铭心的快感却仍缭绕不退。接着，我便就此休息了。”

“高潮是一种温暖的感觉，遍布我的全身。事实上，在性交之前，我的心情以及周围的气氛，对稍后成形的高潮快感，以及对那种温暖的快乐，有着决定性的影响。在这遍及全身的暖意升起之后，我的大腿、下腹、乳房以及生殖器官，都会开始紧绷起来。我的阴蒂变得非常兴奋而雀跃。在高潮之前，我的感觉非常强烈，身体‘里面’变得生气盎然，强而有力。那份湿滑感、热度、旺盛的精力，都让人深感满足。有时，我的臀部和骨盆会泛起阵阵的痉挛，使我不由自主地摆动起来。甚至于我似乎想对准什么东西，来跟我的骨盆以及大腿做摩擦。高潮给我的感觉，就像水库泄洪似的。我感觉到在身体里发出的阵阵收缩，那是一种湿滑的感觉。高潮是最美好的时刻，而在多次高潮的过程之中，一波波的快感来得时松时紧。”

“高潮一开始，是一种甜美而兴奋程度略强的快感。频率渐增，强度愈强，间歇则愈短。就在高潮之前，感觉来得最强烈，从我的大腿中间不断散发出那种精彩美好的感觉。在高潮的当下，万事万物仿佛已静止，我则全神贯注在高潮的快感上，我会经历好一阵子非常强烈的眩晕。有时，在我的阴道口会泛起间歇的痉挛或收缩。随后，我的生殖器官就变得非常敏感，轻轻一碰就会放出类似高潮的快感。我所描述的快感，包括在阴道顶端有另一种痛感。在一开始刺激我的阴蒂时，我还能很清楚地分辨阴蒂的感觉，不过，等到高潮一来，我就会不清什么是阴蒂快感、什么是阴道快感了，因为两者已经结合为一。”

“高潮的快感，是我此生经历过最棒的生理享受。而这种快乐的极致，就出现在收缩期开始之前。一开始，性兴奋集中在性器官的部位，等到高潮来了，快感便从整个小腹向大腿传送出去。然后，收缩期便随之开始，特别是集中在子宫、子宫颈，以及阴道联结子宫颈附近的环状肌肉等部位，都会开始泛起痉挛。”

“高潮是一种集中在生殖器部位的强烈快感(我无法分辨何者是阴蒂快感、何者是阴道快感)，接着，我的全身就开始紧绷起来，而我的意志或思想，几乎无法参与到这种快感里去，完全被高潮掌控住了，这种

身体的快感，只能以无法无天来形容它那无坚不摧、攻无不克的毁灭性力量。它在几秒钟之内就结束了，但却让人为之疯狂不已。除了环绕在生死在周围无可分辨的强烈爆发感之外，惟一我能清楚描述的感觉，便是全身性的僵直。”

“我的注意力全部都放在自己身上，摆动身体或改变体位，好让我可以得到我最想要的性刺激。我会发现，在我阴道的部位开始有搏动的感觉冒出来。这时，我会为自己能否达到高潮而感到焦虑，所以，我会全神贯注在性交上，以免前功尽弃。然后，我的肌肉开始产生痉挛，像波涛起伏一般，持续约四五秒钟。接下来，我的肌肉才开始放松。，此外，我还会对我的性伴侣深感爱意。”

“在高潮开始之前，我的阴蒂会开始搏动，我的阴道也会因此而紧绷。等到紧绷感整个爆发开来，我的阴道就会开始收缩，心脏狂跳，身体发出呻吟，我会高喊：噢!噢!噢噢噢!因为我的高潮感来得非常强烈，所以，我会很失望为什么不能持续得更久一点。然后，我丈夫又变回平常的他，我却觉得跟他非常亲近。”

高潮之后

几乎在所有的性学研究中，都承认女人可以在短时间内达到多次高潮。此外，高潮过后，女人并不会马上就回复原先的兴奋期状态，而是返转至高潮期的快感状态，这个过程进行得相当缓慢。玛丽.珍.薛飞(Mary Jane Sherfey)对于上述的发现贡献卓著。薛飞博士曾引用马斯特与琼生(Masters and Johnson)的说法，借以表达她日后所提出的不同观点：

如果一个女人可以习惯性地达到多次高潮，那么，在她达到第一次高潮之后，若能持续在短时间内给予适当的刺激，就可以继续享有第二三四次的高潮。甚至在她感到满足之前，还会有第五六次的高潮。男人通常很难在短时间之内会有超过一次以上的高潮。但是，对于那些特别是靠阴蒂刺激得到高潮的女人而言，往往可以在数分钟之内即达到五六次的高潮。

第二部分第3章 性高潮(10)

薛飞进一步阐明这种两性高潮差异现象的生理背景：

一般人都误以为女人只要有过一次强烈的高潮，便可以让她们得到“完全的满足”，就像吃了一贴药效强劲的镇定剂似的，这样就可以减轻她们往后好几天的性苦闷，其实，这种想法真是错得离谱……

高潮之后，业已勃起的血管组织窝穴便急需补充血液，肌肉组织的膨胀产生了水肿和充血的现象，因而造成局部组织更大的紧张感。血液与水肿囊液遂源源不绝地汇聚到骨盆。因此，如果一个女人享有的高潮愈多，愈会感受到高潮感的强烈，而且，她还能继续享有愈来愈多的高潮。总而言之，就高潮的极致快感来说，女人是不可能有所谓完全满足的一天。

薛飞又继续补充道：

我必须强调，这并不意味女人很清楚地知道她们自己在性高潮上的不满足感。心理上的满意度，跟生理上的满足感相比，往往不尽相同。即使在完全没有高潮的生理反应下，女人仍然会在情绪上深感满意(然而，这种徒有性兴奋却没有高潮的情况，若经年累月地持续下去，终会造成女人在生理和心理上的强烈反弹)。在马斯特的研究成果中，清楚地点明了女人在性事上得到心理满意而生理却不满足的情形：“女人在3～5次的高潮之后，便会深感满足……”不过，我倒认为应该说成是：“男人在3～5次的射精后，一定会感到满足。”男人才知道他们到底满足了没有，而女人往往只能希望自己能得到高潮，因为她们并不自觉何谓女人的高潮，对自己的高潮能力也欠缺了解。所以，我

预言这个“满意但不满足”的假设，对大多数的女人而言，并不值得惊讶，因为她们或许在意识上早已非常清楚地知道，或直觉地认为她们自己一向都不曾感到满足过。

海伦.凯普兰(Helen Kaplan)在《性治疗新论》一书中说：

从男人在激情的性交之后立刻变得沉静疲乏、倒头便睡的事实看来，男人在高潮之后，便迅速在生理和心理上都降至兴奋期前的休息状态。相反，女人在回复到平常“非性交”状态的过程则比男人迟缓了许多。如果她已经达到高潮了，那么她在高潮过后的解消期阶段，仍能享受绵延不绝且强烈有力的快感，此外，如前所述，在这个阶段中，她还能尽兴地随时再度达到高潮。

在这次性调查的受访者中，大多数的女人对这样的研究结果都感到漠然无知，千篇一律地表示她们只要有一次的高潮即可，而且对于自己到底可以享有几次高潮，显得全然不解在回答“你可以享有几次高潮”时，绝大多数的女人都说她们并不知道。。也许是因为问卷设计的方式，诱导了受访者针对“一次的高潮就让你觉得满意了吗”的问题，回答：“是的。”此外，社会文化的压力也使女人视一次的高潮为正常。或者，就像薛飞博士的分析，女人很可能心理上满意但生理上并不满意。不过，仍然有很多的女人在问卷中坦承：在她们自慰时，能享受多次高潮，而不像在跟男人性交时，只能有一次而已。

高潮之后的感觉

虽然，女人大都回答说只要一次的高潮就让她们满意了，不过，问及在高潮过后的感觉时，她们并没有立刻回复到兴奋期前的迟钝状态。

两种最普遍常见的反应是觉得柔情蜜意，很想跟对方亲近：

“各种情形都有，我的意识马上就回到我的脑袋去，使我油然升起对爱人的无限情意，有时，我还忍不住哭了起来。”

“感觉很亲近，身心舒畅开来，对我的性伴侣会产生强烈的爱意。”

“当我的高潮感来临，就会进入一种洋溢着幸福光辉的快乐。要是我对我的性伴侣并无深刻的情爱基础，这种再度满足的时间会相当短暂。反之，就会持续一段很长的时间，感觉非常丰美美好，太棒了。”

“我很想去抱紧我的性伴侣，在那个紧绷时刻里，我的手臂、阴道的肌肉以及我的情感，都令我想去紧紧地抱住他不放。接着，我才会慢慢放松，结束‘紧抱期’。”

“我感到深入体内的痉挛，一连串下来有好几个。接着，我都会哭起来，感到强烈的爱意与温柔。”

觉得身心强而有力、意识大开，精力充沛：

“我感到全身生气盎然，就像刚刚做完运动一样。觉得很幸福，很美好。”

“在高潮之后的几小时内，我都长期处在一种释放能量的状态中；换言之，是一种想要活络筋骨、做做肢体运动的状态。”

“高潮之后，我觉得精疲力竭，全身都放松了，感到有一种幸福感。接下来，我不是去睡觉，就是继续生龙活虎下去。”

“我觉得精疲力竭，我会平躺个几分钟，瞌睡连连；接着，又会重新振奋起来，比先前更有精神，心境显得非常积极向上。”

“在高潮之后，我马上感到一股温暖炽热的振动——那是一种超然的健康感，以及充满活力、胸有成竹的权力感。”

“高潮感美得非常富丽堂皇。对我来说，我完全停止思考，只知享受身体的快感。我全身上下都觉得生龙活虎、精力充沛。”

在这一章中，有关兴奋期的描写，跟高潮期过后的生理反应，其实非常相似。由此看来，这跟我们如何看待身体的感觉有很大的关系，我们可以把身体的快感视为即将达到高潮前的兴奋状态，或者视为只是身体的舒适感罢了。当然，兴奋的程度往往因人而异，有些女人也清楚点明了她们在高潮前会先经历一段强烈的兴奋感。在此，重述一段凯普兰博士的话：“当女人已经达到高潮，那么，她在高潮后的解消期间，仍然能继续享受到强烈的感官之乐……或者，她还可以随时再度达到高潮，完全视其兴致而定。”既然在高潮期的前后都是兴奋期，我们便毋须将兴奋期视为高潮期的期前准备。

第二部分第3章 性高潮(11)

在生理动作上，主动去争取高潮的女人，也最能享受到高潮的美妙快感，她们事后的满足感通常也来得最高，一位女子如是写道：“在高潮之后，会有一种生理的轻松感，不过，还得看这次性交是否费力或能否持久。”就缓解紧张感而言，高潮和身体运动有着异曲同工之妙。刺激又费劲的性交，对许多女人来说，几乎可说是她们日常生活中最剧烈的身体运动了，所以，很多女人会特别强调：在她们高潮当下以及高潮过后，最棒的感觉就是浑身带动、充满活力的幸福感。

事实上，只要愿意的话，所有的女人都有能力享受多次高潮。不过，这并非意味享有高潮的次数愈多愈好，甚至对那些没有高潮或还想要多次高潮的女人来说，这也并不意味她们表现不正常。关键在于：女

人对自己可以享有多次高潮的能力相当无知，因而造成了莫大的限制。也就是说，女人必须先知道自己有权选择可以享有的一次以上的高潮，然后才会开始去要求这项权利，同时女人也必须拥有付诸行动的自由，才能亲身体验对自己性欲的认识与了解。

第4章 多重高潮与序列高潮

第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(1)

为什么女人会对自己高潮的能力一无所知?她们为什么不认为自己的性兴奋在高潮之后，一直都在持续着?

女人在潜意识上，似乎否定了自己可以享有一次以上高潮的可能性。

如果男人只能有一次高潮，而女人却对男伴要求一次以上的高潮，是否显得太过贪得无

厌或主动了些?如果真的有女人敢要求一次以上，大概就是“不正常”的女人吧!再不然就是所谓的“女子淫乱症”。女人常常被教育成是：只要一次，就该满足了。这种观念影响日深的结果，甚至使有些女人在自慰时，要是想获得一次以上的高潮，事后还会为此深感罪疚。

“这很难说，在做爱时，我到底是不是想获得一次以上的高潮，一向都由我的爱人去决定，让他采取主动。现在，对我来说，若他能持续地爱抚我，同样也可以让我感到满意，如同再创高潮一般。”

“我一向都知道我可以二度高潮，但是，我却很迟疑，从来不敢再试一下。”

“虽然我一直都模糊地知道，只有一次高潮并不满足，但是，我从未尝试过继续下去。”

“我想，如果他用舌头跟我做口交的话，我一定可以享有多次的高潮，不过，我不喜欢让他在我底下停留那么久。”

“一次高潮从来都不够，两次(其实很少)还过得去，从我达到第一次高潮后，通常至少需要5次才够。5次的情况都是在我自慰的时候才有的。以前我跟我的性伴侣做爱，若能持续2～3次，就已经是破天荒的事了，我只得满意地接受，因为，我不敢对他说我还想要更多。”

“我真希望可以有20次高潮。可是我丈夫只想要一次，所以，我只好将就他。”

“若是跟男伴性交的话，能有一次高潮我就深感庆幸了，我一点儿也不去期待他们，更不会想要获得更多。通常我总是一次也没有，内心备感性的饥渴。”

“若用阴蒂刺激(口交或用手爱抚)的话，通常我只能有一次高潮。若是一边性幻想一边自慰的话，我就可以有5～6次的高潮。但跟男人性交的话，我倒是从未超过一次以上。我总觉得，无论男人如何吹嘘他们的性能力，比方说‘要把你带到愈来愈高的境界去’，其实却一点也不关心你到底可以有几次高潮。”

“一次高潮就让我很满意了，因为我实在太懒惰了。通常我都会等到已经兴奋到了极点，有如电光石火，或者拖得太疲累了，才达到高潮，事后我倒头便睡。就我所知，在我意识清醒的时候，我可以无止境地一直高潮不断。以前，我的性伴侣往往在我准备结束做爱之前，早就精疲力竭了。自慰时，我会有两三次的高潮，要看我先前如何开始自慰而进入性兴奋状态。从我小时候到开始跟男人性交之前，夜里睡觉，有一半的时间我都在不停地自慰，一次又一次，做个没完没了。”

“在我跟男人性交多年之后，我才发现：原来跟女人做爱，可以随便要几次高潮都可以做到，而且跟女人做爱还可以持续更长的时间。男人却只能有一次，接着马上就瘫痪不起，所以，他们都以为我应该有高潮了，而我一向都对他们谎称说我有了。事实上，在高潮之后，我仍然兴奋得很，甚至比事前更兴奋。”

多重高潮与序列高潮

从“你想要几次高潮”这个问题的回答中，实在很难做出条理分明的解释。受访者几乎都不晓得何谓多重高潮，还有很多女人会好奇地反问：如果阴部每收缩一次，便算达到一次高潮的话，那么，接连收缩个四五次，是否就是所谓的多重高潮?

“我不太确定，到底我有的是一次长而久的高潮，还是有好几个小而短的高潮?”

“我希望我可以享有一个既长且久的高潮，比方说，持续一个半小时之久。这样有可能吗?”

“没错，一次就很好了。我会觉得很满意，精疲力竭，真的，我没有什么欲望还想有下一次。我也听过多重高潮，也很想知道那是怎么一回事，不过，若是在高潮之后还继续不停地刺激阴蒂，会让我深感不适。通常我的高潮都会持续一段时间，我猜想：也许那就是多重高潮吧!我不晓得自己到底可以有几次高潮。”

何谓多重高潮?何谓序列高潮

若在高潮之后几分钟，再次刺激阴蒂以达到下一个高潮的话，这并非多重高潮，而是序列高潮。多重高潮是很少见的例子，它是由好几次接连不断的高潮所形成的(当然必须持续施以刺激，才能达成)。很多女人都有序列高潮的经验，只要在高潮后的几分钟，再次找到前一次高潮的兴奋点，持续刺激，便可以陆续享有多次的高潮，这就是序列高潮。若在快感尚未再次凝聚，便过早地重复施以刺激，反而会搅乱了你的兴奋感，折损原先的快感，把感觉磨钝了，与下一次的高潮就无缘了。有时，序列高潮会将兴奋感愈推愈高，于是你会发现：高潮点似乎逐渐下移，直降到生殖器官的内里深处。

不幸的是，无论是多重高潮或序列高潮，却引发了女人之间的竞争心态，使许多女人频频追问：“我算不算称得上是个‘完美的女人’?”有个女人甚至将这种角逐称之为“高潮奥运赛”。

“我看过一则报道：一个女人在一个小时之内，达到50次高潮，而我好不容易每个礼拜只有一次迷你型的小高潮而已。我真的很嫉妒她。”

第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(2)

“我才不相信什么多重高潮的说法。我曾经有一次经验，是在间隔5分钟之后旋即有了第二次高潮，那真是很糟的感觉，而且第二次高潮来得很微弱。很糟的感觉是说：我必须很努力地进行刺激，让我觉得心力交瘁。事后，我深感这么卖命实在太无味了。我只要一次高潮就好了。就像普通的男人一样，我的确可以再次兴奋，可是，这一切到底所为何来?”

必须强调的是，讨论女人享有高潮的能力如何，并不意味我们一定非得有多次高潮不可

。重要的是，我们要对自己身体的潜能有所了解，这样，我们才能享有自主权，决定自己到底想要选择什么以及如何选择，而不是靠周围的人代为决定，或者在无知状态下贸然行动。

很多女人提到：顶多一次高潮，就能让她们在情绪上深感满意：

“是的，一次就够了——就像我先前提过的，高潮之后的震荡作用，在我身上会持续很久。我不晓得我自己总共可以有几次高潮。我从来没有实验过。我觉得，高潮对我而言，含有很多情绪的成分在其中，即使马上重复进行数次的高潮，似乎也不太可能增加相对的满意度。至少我就不能做到。”

“这得看高潮之前的兴奋状态如何，或者他的高潮是否来临而定。通常只要他的高潮来了，我就深感满意，无论我自己到底有几次，甚至一次都没有也无所谓。我的身体可以拥有无数次的高潮，要看我当时的体能状况而定。我无法回答‘你通常想要几次高潮’，因为这个问题对我来说，根本就不可行。”

“一次高潮就能让我深感满意了。我不知道我到底可以有几次高潮，因为我从来不曾想过要有一次以上的高潮。我认为，一次高潮就已经能把我带至极乐的境地了，若要超越那个快乐的顶峰，我会担心反而毁了原先美好的高潮感。高潮之后，我都需要一段相当长的时间，才能回

复到平日的正常状态。”

此外，很多女人认为她们的兴奋感是遍及全身的，只要跟男人性交，就足以让她们感到非常满意了。

有些女人说她们无法享有一次以上的高潮，因为在一次高潮过后，她们的阴蒂就变得太敏感，很难继续接受刺激：

“在高潮之前，我已经兴奋得不得了。高潮过后，我简直无法动弹，非常满意，好像我可以再来10次高潮也无所谓似的。不过，我实在没办法，因为那时要是我再被刺激一下，我就会变得异常烦躁。我喜欢静静地躺着，慢慢放松阴道壁的肌肉，那会让我的脚趾有放电的感觉。我已觉得很满足，对我的爱人充满爱意。我们会聊一聊彼此高潮的感觉如何，然后大笑不已。”

“我常常在猜想：多重高潮是怎么一回事?不过，我自己倒从未尝试过，因为那时的我太敏感了，再严重施力的话，就是痛感了。”

“高潮过后，我简直无法再被碰触一下。通常我会回复到平缓的兴奋状态。但是，我真的没办法再多做什么。”

“高潮过后，我就松懈下来，很想睡觉，觉得很满足。此外，我的阴蒂实在太过敏感了，碰一下就会让我深感烦躁，我只想拥抱对方。”

“一次高潮就很好啦!记得我曾经有过连续3次高潮的纪录，但并不常有。自慰时，我可以有两次，但每次都要间隔15分钟。高潮过后，我的阴蒂会变得非常敏感，不能随意碰它一下。”

在上述的案例中，问题可能出现在“太过直接”刺激阴蒂(比方说用一A型的自慰法)，或者就是连阴阜以内都刺激得过度了。所以，你应该把阴阜揭起，用指尖把聚积在阴蒂附近的分泌物清干净，这非常重要。这样做可能会有点痛，不过，清理这些分泌物，就可以让阴蒂降低敏感度。大致来说，这些分泌物并不会妨碍后续的多次高潮，除非阴蒂受到过度的刺激。

有些女人非常喜欢多次高潮:

“一次就够了，不过，能有很多次也很好啦。我曾经在半小时之内有过6次高潮。我喜欢一次接一次，慢慢来，在间歇时刻中，我可以好好放松，尽情享受，然后进行下一波的刺激。”

“我喜欢6次小而连续的高潮，如同乐曲一般，形成渐次加强的高潮。”

“一次高潮就够了，不过，在第一次之后，通常我还能很快地持续好几次的高潮，而且能轻而易举地达成。”

“如果是阴蒂与阴道刺激交互进行的话，在口交中，我可以有5次的高潮。”

“在第一次高潮之后，我发现自己还是很兴奋，而且可以继续享有多次高潮，但是我还是不觉得满足，因为兴奋感都只局部集中在阴蒂附近。不过，我实在太累了，只好停下来休息，让快感渐渐退去。”

“在我生理期的时候，我变得非常兴奋，于是我便尽情地自慰。我愈自慰，高潮愈源源不绝。而我的阴蒂就因此变得更加敏感、怕痒。在10次高潮之后，我的阴蒂就开始发痒，可是仍然不觉得满足；随着高潮的再次兴起，不仅无法缓解这种难耐的奇痒，反而还会愈来愈痒。”

“第一次高潮来得比较辛苦，后来就容易得多了。一旦我的高潮来了，我就可以享有六七次的高潮。”

“有一次好的高潮即可。先从刺激阴蒂开始，然后再进行阴道性交，这样的高潮来得最好不过。如果我一整天闲来无事，就会喜欢有多次高潮，甚至想要有100万次以上的高潮呢!”

第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(3)

“第一次高潮之后，如果我还想要再继续刺激下去，马上就会有第二次。我可以享有多次高潮，至于到底有多少次，要看我的性伴侣是谁、我自己的心情如何以及我们做爱的方式。但我认为，妄想要有无穷尽的高潮，并不明智。”

“一次高潮的确很强烈，不过，通常我都还想要更多，至少两次才好。如果持续用手不停地爱抚的话，我就可以有五六次的高潮，但是，这也会让人深感挫折，因为我很难以从高

潮中平静下来；若是只有一次高潮当然就不会这么难，因为，那时我根本还不算已经达到高潮了呢!”

“第一次高潮过后，我喜欢接着再有一连串的多次高潮。最好是先从刺激阴蒂开始，然后再进行阴道性交。”

“第一次高潮不过是在热身而已，最好是继续到我几乎要精疲力竭为止。高潮会来得一次比一次更好。”

“当我自慰时，会有两三次的高潮，有时甚至五六次。跟性伴侣性交就比较费劲，所以，通常一次高潮也就够了。”

“是的，愈多愈好，但是从阴道性交而来的高潮，会让我非常疲乏，好像我的耻骨就快要粉碎了似的，不如只要有一次高潮就够了。一旦我

在自慰时，或是别人在帮我自慰的话，我就会想要更多的高潮。平均约有两次，如果能出现三五次高潮，我会更开心。”

“跟我性交过的男人，都说我的性欲出奇的强烈，有时，他们还会让我觉得自己是个怪物。我很想知道是否其他的女人也有类似的经验。根据马斯特与琼生的研究显示：女人可以整夜享受性爱，而男人却不能。虽然我也认识很多自以为很解放的男人，但其实一点也不。他们根本搞不清楚女人的性欲到底是什么。”

序列多次高潮的感觉

“在一段长期的兴奋过后，我的脚会开始痉挛，我的阴蒂会变得非常敏感。几次高潮过后，平躺着身体，享受这份甜美的快感，可以让高亢的性兴奋充塞整个身体、阴道、阴蒂等等。”

“在绝佳的状况下，只要爱抚与刺激一直持续不停的话，我的高潮会绵延不断，一次比一次来得更强烈，直到最后叫停为止，我会放声大哭，把紧张感完全排遣出来，让我的身体自在地飞翔。”

“我刺激自己愈久，高潮就来得愈强烈。”

“第一次高潮，会带来全身的兴奋感，在我的喉咙里会发出类似金属的味道，我的阴蒂会大幅扩张等等。然后，我很希望有一只阳具来戳刺我的阴道。我的身体开始强烈地颤抖，双腿也渐渐抬起，接下来，我的阴道便进入了收缩阶段，紧张感随之稍解，但并未完全排遣，因为我还想要有三四次的高潮。在第一次高潮，并没有涉及阴道的感觉，直到后来进行阴道性交或重回到前戏阶段的时候，我的阴道才会开始敏感起来。到了第三、四次高潮之后，我的意识开始变得混淆不清，完全无法分辨在我周围发生过的事情，我一心一意都专注在身体里面的感觉。”

“在高潮的完美时刻中，我全身开始疯狂地颤抖起来，一次接续一次，快速地进入下一次高潮。”

“一次高潮向来是不够的，序列而来的多次高潮，才会愈来愈强烈，愈来愈深入，愈令人满足。我还不知道我可以有几次高潮。事实上，我对自己拥有多次高潮的能力，反而感到些许挫折或害怕。在我还没开始享受多次高潮之前，就觉得我应该适可而止了。我对自己感到厌

烦，因为，至今我根本还没遇到一个可以持久兴奋不衰的男人。所以，每当我仍然在‘发春’状态下，而我的性伴侣却早已不支了，我都会告诫自己：噢!千万不要。”

“对我来说，每一次的高潮快感反而只会带来后续更深的挫折感。所以，通常我都会拒绝被挑起兴奋，不过每每不能成功。我发现：如果我把注意力转移到别的地方上去，就可以缓解我后来的挫折感，但是，我绝不能试图借着性欲望或高潮来获得满足。我很希望在这方面得到建议与忠告。”

“我今年16岁，与父母同住，我是个女同性恋者。对我来说，性爱是一种很美好的感觉，我可以借以表达对我女朋友的爱意，这种爱女人的欲望，是我平日一再掩饰和隐瞒的。而高潮在我的性生活中扮演了很重要的角色。我对我的爱人深感满意，因为我们俩都能在床上持久地做爱，一次接一次，高潮迭起，谁也不会衰竭。”

“多年以前，我试着要看看自己可以享有几次高潮，事后竟发现多达15次。约在第8次高潮的时候，快感来得最强烈，接下来就渐趋微弱。我跟很多女人做爱过，她们也像我一样很喜欢肌肤之亲，不过，往往在一次高潮之后，她们就不想再继续下去了。我总觉得，那是因为她们不好意思再继续玩乐下去。而最让我销魂的感觉，就是让一个女人在我的怀里高声叫床，聆听她在高潮当下的呻吟，会令我兴奋不已。”

阴道性交与否会让高潮不同吗

虽然通过性学家马斯特与琼生两人在专著中信誓旦旦地再三说明女人的高潮是来自阴蒂刺激，社会大众仍然对所谓的阴蒂高潮跟阴道高潮两者混淆不清。为什么这样的误解会持续到现在?原因很多，最重要的是：我们女人对自己的生理，往往缺乏完整的了解，主要是因为我们的生殖器官大都密藏在体内，不像男人的阳具与睾丸是裸露在体外。接下来，本书将介绍女人的性生理构造，以便读者能对自己的生殖器官有一些初步的认识。

第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(4)

性生理学

薛飞的专著《女性性欲的本质与进化》曾为女人的性生理构造提供了完整而详尽的说明，值得我们在此一一细读。以下是艾德华.布瑞裘(Edward Brecher)在《性学家》一书中，对薛飞学说的简介：

事实上……阴蒂头与阴蒂轴，不过是在整体阴蒂系统中裸露在外的可触及的构造之一，整个阴蒂系统跟阴茎一般大小，外形亦有共通处，且功能相仿——在接受性刺激的过程中，阴蒂与阴茎两者的反应大致雷同。

比方说，阴茎有两个根，名为脚(crura)，是阴茎的功能中枢所在。在性兴奋的时候，这两个根就会胀大充血，造成阴茎的勃起。阴蒂也有两个巨大的根，大小跟阴茎的根都差不多。当女人性兴奋起来，阴蒂的根也会胀大勃起。

阴蒂系统局部

前庭球根以及阴道四周的血脉组织(由神经丛、静脉、动脉等结合而成)，便是负责女人勃起的器官。女人勃起的生理构造与男人的阴茎相较，不仅功能相同，连大小也都差不多。在长大(肿起)的反应上也很类似。在勃起时，整个阴蒂系统会胀大成阴蒂头与阴蒂轴(两者俗称“阴蒂”)的30倍大。

延续在阴茎轴中，亦有两只根管，名为洞状体组织(corpora cavernosa)，在性兴奋时，也会像海绵体一样充血肿胀，致使已勃起的阴茎体积变得更大。至于女人的阴蒂也有一对球根状的组织，类似于阴茎的洞状体，在性兴奋期间一样会勃起充血。不过，阴蒂的球根组织并没有被包裹在阴蒂轴中，而是沿着阴蒂的前庭，分布在阴道的外段出口处(因此被称为前庭球根vestibular bulbs)。在阴蒂里面，也有类似阴茎海绵体(corpus spongiosum)的组织，功能皆相同薛飞曾提供一种办法，让我们可以轻易地想像：“女人的外生殖器官，看起来就像把男人的阴茎沿着阴茎轴至阴囊，从中对剖开来一样。”

薛飞博士认为，连接阴茎的肌肉组织，在性兴奋时，有助于阴茎的勃起。阴蒂四周的肌肉组织，在性兴奋期间也有助于阴蒂的收缩——据马斯特与琼生的研究显示，阴蒂的收缩作用，是在性交之后才会发生。在高潮时，男性外生殖器的肌肉就会收缩，造成阴囊的挤压，导致射精。女性外生殖器也会有类似的反应，造成阴道外段出口处的规

律收缩。而且根据马斯特与琼生的研究指出，两者都是以同样的速度进行收缩，每0.8秒钟便行收缩一次。

不过，阴蒂与阴茎还是有差异的，根据薛飞博士的结论，两者的差异，反而是对阴蒂有利，而非阴茎——这会让在男权社会中成长的读者深感震惊，但实情确凿。整个阴蒂系统至少包括3组血脉组织(很可能共有四五组)，称为血脉神经丛(venous plexi)，遍布在女人的耻骨附近，特别还穿过阴道的左右两侧。薛飞博士认为，整组的血脉神经丛都应该列为阴蒂系统的一部分，此外，它还跟阴道神经牵连汇合在一起。在女人性兴奋期间，阴蒂与阴道的血脉组织会一同充血胀大薛飞.赫斯柏格(Ruth Herschberger)在《亚雷的肋骨》(Adam's Rib)一书的“社会书写生物学”一章中也有类似的看法：“带着父权思想的生物学者，将男人的性冲动称为‘勃起’，而女人则被称为‘充血’。肌肉组织的勃起胀大，跟血管组织的饱满或充血，其实都是一样的，但是，‘勃起’一词若用到女人身上，却让她们觉得太过阳刚。当血管组织附近遇有感染或受伤时，才称为充血，而那些生物学家却认为：以这个名词来称呼女人的性冲动反应，是最恰当不过的事。”。因此，阴蒂并非性生理构造的退化遗迹，而是女性生殖

器官外显出来的部位，充做先驱，通风报信而已。在性兴奋的极点，整个膨胀勃起达原先30倍大的阴蒂系统，会把阴蒂头和阴蒂轴全部覆盖起来。以阴蒂系统在性兴奋期间的勃起能力而言，会比勃起的阴茎更为壮观明显。

虽然，女人的性器官深藏在内里，不像男人阴茎的反应那么容易被观察到，不过，女人性器官在勃起时的胀大倍率，跟阴茎的勃起是不相上下的。下次在你兴奋时，不妨留意你的会阴以及大阴唇，看看它们会变到多大。在它们之下，还有前庭球根以及其他的血脉组织，在兴奋期都会一同勃起。

简言之，男女人在勃起反应上的惟一不同处便是：男人裸露在外，女人包藏在内。把你的阴蒂假想成是你的“龟头”，其余都深藏在女阴之内。或者，你也可以把阴茎想成是裸露在外的内生殖器官与阴蒂系统组织。

阴蒂高潮和阴道高潮的辩论

讨论“阴蒂高潮和阴道高潮之谜”的另一个原因在于，一般人仍对男女的阴道性交，持有很深的误解。很多人都说，通过阴道性交的阴道高潮，比起无阴道性交，都要好得多。接下来，我们要好好讨论这个观点是否正确。其根本的问题是：到底阴茎插入体内，会不会就此让女人的高潮感有所改变?女人从阴道性交过程中而来的高潮，无论是用何种方式达成，跟她平日的高潮感有所不同吗?据她们的感觉，阴茎插不插入的不同点又在那里呢?

绝大多数的女人认为：伴随阴道性交而来的高潮感比较分散，无阴道性交而来的高潮则非常强烈。

“我觉得两者是不同的，不过，很难说得清楚。阴蒂高潮“阴蒂高潮”在此指的是无阴茎插入的高潮，“阴道高潮”则指的是阴茎插入阴道的高潮，这两种说法在本章中都通用。的感觉很集中，插入高潮则遍及全身。”

第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(5)

“没错，这是不同的，但我说不清其中的差异。无插入高潮比较强烈，深具震撼力。插入高潮就来得比较轻微，几乎像在水面划行一样。”

“有阴茎插入的话，高潮感就没那么锐利。”

“是有不同，在阴茎插入阴道时，你好像感觉不到自己的高潮。”

“阴道性交而来的高潮，会让我的小腹肌肉振动得比较厉害，震撼感比较强。至于用电动按摩棒来达到阴蒂高潮，就不会有类似的效果。”

“阴蒂高潮比较强烈、持久，阴道性交而来的高潮比较枯燥、没有临界点、很短暂。”

“阴蒂高潮让我达到感官享乐的极点，更高昂，更刺激。”

“自慰而来的高潮比较强烈，不过，我更喜欢阴道性交的高潮感，比较扩散而富变化，你还可以感受到男人的体温，听到两人的声音，闻到味道。”

“阴蒂高潮比较强烈，感觉更集中。阴道性交的高潮则包括全身的感觉。”

“阴蒂高潮来得比较强烈，而且让人感到满足。不过，在阴道性交的时候，两人的肌肤之亲，也会令人满意。”

“最让我身心感到满足的高潮，都是在阴道性交时经历到的，至于最强烈的高潮，则是在自慰的时候享受到的。”

“阴蒂高潮来得很震慑人心，阴道性交的高潮感就比较深而广，搏动剧烈。两者的差异就像刺痛和麻木的痛感不同一般。”

“无阴茎插入的高潮来得很锐利、明确、起伏不断，几乎叫人乐不可支，直到我放声尖叫，而且我真的快活地大叫起来；阴道插入而来的高潮，就来得比较温和、持久，但不明确，两者很不相同，后者温柔却不刺激。”

“自慰时我靠阴蒂刺激来达到高潮。在阴道性交时，偶尔我会有一种‘解脱感’，也许这就是另一种高潮吧!它不像自慰高潮来得那么强烈。阴道性交之后，有时我会很满意，有时我却更加饥渴难耐，更甚于一开始做爱的时候。”

“阴道性交的高潮感，来得比较扩散不一，像是度过一趟身心皆美的丰富之旅，至于阴蒂高潮带给我的感官享乐，就非常强烈，在整个小腹和骨盆以及阴道附近，掀起阵阵波涛。”

“性交高潮带给我全身上下震撼不已的快乐，但在自慰过程中所经历的高潮，就往往集中在骨盆内的生殖器官上。”

“在刺激阴蒂时，那乐不可支的快感立刻扩散开来，我的神经系统整个都被松脱了。在阴道性交时，我全身都投入其中，感到很震撼，特别是我的手脚四肢，我丈夫跟我说他感到我的阴道壁在兴奋地颤抖。”

“自慰而来的高潮，是我经历过最强烈的感受，它主要是集中在我生殖器的部位及大腿。若我在阴道性交时采取上位姿势，就不会有全力以赴的快感，不过全身都会感到激烈的震撼，尤其是我的手和脸。”

“我有两种高潮：第一种是阴蒂高潮(借自慰或口交达成)，让我感到温暖，而在生殖器附近所产生的压力感，让我的肌肉开始变得紧绷。接着，从脚趾到头顶，窜起一阵阵妙不可言的热流，最后在阴蒂处爆发开来。随后，我还会持续半个小时以上的兴奋期。因为阴蒂高潮来得实在太强烈了。在阴道性交时，则没有那么强烈的高潮感。我只感到在下腹部的深处有一股乱流升起，从脚到头蔓延开来，于是，我的手脚便麻痹了。”

“在阴蒂刺激时，高潮来得非常强烈，令我简直难以置信；在阴道性交时，高潮则来得很意外，突然开展之后便进入身体的深处。”

“直接刺激阴蒂，高潮会来得很强烈，若没有刺激阴蒂，高潮就会来得很微弱，无法令人满意，甚至招致挫折感。自慰的时候，高潮来得最完美。阴道性交的时候则正好相反，通常都糟糕透了。”

有些女人认为阴道性交而来的高潮是遍及全身的快感，因此比较强烈：

“阴道性交而来的高潮比较强烈，感觉更好，让我全身上下都备感满意，这比起直接刺激阴蒂而来的高潮只局限在生殖器官更好。”

“自慰而来的高潮非常迅速而有效率，可是借阴道性交而来的高潮却能遍及全身，感觉非常丰富而持久。”

“阴道性交的高潮比较好，因为阴茎的压力增添了许多的快乐，还有身体的重量、拥抱等等，让人感觉更好。”

“阴道性交让人觉得感情深浓，浑然忘我，刺激而高亢，令人欢愉不已。”

“在阴道性交中经历的高潮更强烈，全身肌肉都为之震撼不已，更甚过美好的感觉。”

“阴蒂高潮往往不能扩及全身，因此显得比较空虚、肤浅，无法令人满意。”

“借刺激阴蒂而来的高潮比较强烈，令人销魂，不过，乐趣也比较少，过程较短，也不那么性感煽情。”

“借助振动器达到高潮，往往来得很强烈而持久，也不会因受到别的刺激而分心。不过，在阴道性交过程中所经历的快乐以及其他感官的愉悦，会相互增强刺激，这两种高潮感是大不相同的。”

“阴道性交的高潮包含着比较强烈的情感因素，所以，感觉比较好，全身上下都很有快感。不过，就高潮的享乐而言，我每回都至少想要五六次的高潮，所以，还是自慰比较好。”

“通常我的阴蒂收缩都来得非常强烈，而且很容易分辨总共有几次高潮。在阴道性交的时候，注意力很分散，很难去数清楚你有几次的收缩，那时的快感遍及全身。两种高潮都很棒，不过，我觉得阴道性交的高潮比较好，因为我喜欢跟别人共享肌肤之亲，体验身体跟身体之间的压力感，特别是用我的乳房去跟对方的身体做摩擦。不过，阴蒂高潮来得更强烈，通常我在一夜之间，就能享受好几次这两种方式的高潮。”

第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(6)

“阴蒂高潮来得非常强烈，却不够深入，也不尽完满；与阴道性交而来的高潮相较，并无本质上的不同，差别在于丰富感、完满感的多寡，以及情感满意度的高低。”

“阴茎插入而来的高潮，让我的身心都深受震荡。在自慰时获得的高潮，则像一股清泉，满足我的性饥渴。”

“我比较喜欢阴茎插入而来的高潮，因为那样我比较容易达到高潮，当然，一定还得借助阴蒂刺激的帮助。通过跟性伴侣的肌肤之亲随后进行阴茎插入，最能让我性欲高涨。在阴茎插入时，我也觉得我能为他做很多事。在阴茎插入期间获得的高潮，让我的内心深感满意。”

虽然，表面上看来，这两种女人表达了相反的意见，但其实她们说的是同一件事，不过说法不同罢了。第一种女人说“阴蒂高潮比较强烈而集中”，第二种女人则批评为“太过局部以至于高潮感相当局限”，这就像有人会说“这杯中的水是半满”，而别人会说“这杯中的水是半空”一样。因此，有些女人认为阴道性交而来的高潮“比较扩散，遍及全身”，比不上阴蒂高潮“强烈、集中而刺激”；相反的，也有女人觉得阴道性交的高潮感“遍及全身”，所以比较令人满意，不像阴蒂高潮那么局限，虽然它很“集中而强烈”。

如何诠释这些感觉，要看个人的好恶以及你跟性伴侣的关系而定(特别是跟男人的性关系)。最后，社会压力也会让你以为阴道性交而来的高潮会比较让人满意。不过，不论你如何诠释，女人在经历高潮时的生理反应，却相当一致：无阴茎插入的阴蒂刺激高潮往往来得非常集中而强烈，有阴茎插入而来的高潮感则会波及全身这个发现与萨穆尔.费雪(Seymour Fisher)针对300名妇女所作的调查结果相同。费雪的结论如下："从受访妇女的回答看来，我很讶异地发现：她们都会用'温暖'、'瘙痒'、'触电'或'锐利'等字眼来形容阴蒂刺激的快感，至于形容阴道刺激则是用'振动'、'深入'、'安抚'或'舒服'等形容词。"。

总而言之，阴茎插入阴道，会让女人的高潮感因此变得分散而遍及全身。但这并不意味无阴茎插入的高潮会"比较好"，在此，本书无意为读者作任何价值判断，应由个人自主决定。本书的目的在于阐明女人经历高潮过程中的生理感觉。

据调查结果显示：刺激阴蒂而来的高潮，特别是在自慰过程中获得的高潮——其生理的快感，会来得比阴道性交的高潮更强烈。而马斯特与琼生的研究也显示：自慰而来的高潮，不只在阴道收缩作用上，也会比阴道性交而来的高潮更强烈，许多受访者本人也都主观认定由自慰所获得的高潮感，的确来得比较强烈。此外，根据统计结果发现：在高潮期间创下最高心跳频率的纪录者，都是在她们自慰时达成的。

阴道性交时，高潮会减弱吗

在阴道性交过程中的高潮比较微弱，是因为阴茎的插入，还是另有原因?

有些女人在自慰时因为独处而进入浑然忘我的境界，高潮感便来得非常强烈：

"在我独处时的高潮，会比跟别人在一起时，来得强而有力。不过，在我高潮的当下，都很希望能有人来抱着我，用他的阴茎插入我的体内。但是，要是真的有个男人同在一起，高潮感却又会变得比较微弱，不再那么强烈，因为我会退缩，一直在想他们对我会有什么看法。"

"自慰高潮比较好，因为心理负担比较轻，我不必操心别人的高潮是不是已经来了，我也不会有不安全感。"

有些女人则认为阴道性交的高潮比较好，因为她们可以从中获得更多的轻松感：

“阴茎插入我的阴道，会让我在生理上备觉刺激，这会影响到高潮感的深度、强度以及进入浑然忘我的程度。”

虽然，马斯特与琼生的自慰实验是在多人共处之下进行的，不过，研究结果仍然显示：自慰高潮的强度胜过阴茎插入阴道的性交。

自慰高潮会来得较强烈的原因，可能是因为性刺激较集中且统领了全身，包括腿部姿势的安排在内：

“对我而言，高潮的强度取决于：一、毋须急着达到高潮，让过程，特别是高潮期，能维持愈久愈好。二、要在最适当的时机达到高潮。这样才会让高潮的解脱感来得最强烈，太早或太晚，都会减低强度。”

“你是否也有类似的经验：高潮就快来了，但兴奋感还不够，所以你很想说：‘再多一点。’可是，你终究不能得到足够的刺激，高潮依然如期来了，却完全走样。”

无阴茎插入阴道的高潮，会让人深感强烈的原因在于，高潮时，并无别人身体动作的干扰：

“在阴茎插入阴道的振动期间，我对任何一个轻微的刺激都会变得非常敏感。我的身体完全投入其中，我能感受到像电波一般的冲动在身体内到处奔窜。”

“阴蒂刺激而来的高潮感比较好，因为我不会分心。如果阴茎在阴道内来回进出的话，我就很难专心一致

。”

“若阴茎插入阴道时，还能一起进行阴蒂刺激的话，感觉会非常好，尤其是插入的阴茎还能保持不动的话，效果更好。”

“如果我的性伴侣振动得太快的话，我就无法有效地分辨我的高潮来了没有，而其他方式我就能分辨清楚。”

第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(7)

阴道性交而来的高潮会让女人在心理上觉得比较强烈的原因，可能是和男人肌肤之亲有关，或者是因为社会文化的教养，让她们觉得阴茎插入才是表达性欲的最完美的形式。

“我很难说到底哪一种高潮的感觉比较好，因为我已深受社会价值观的制约了，无法客观地下定论。我知道自己一直很努力要达成阴道高潮，所以，反而无法客观地设想两种高潮与自己的切身关系，特别是因为我觉得阴蒂高潮是非法的性行为。”

“我觉得从阴茎插入阴道而获得的高潮，比较为世人所接受，这样才能表现出我的女人味，所以，我想这就是为什么我比较能从阴道性交中表达爱欲的缘故。”

阴茎插入而来的高潮会波及全身的原因，可能是因为有较长的兴奋期，而自慰高潮则无。

“有时，如果在做爱一开始，我的高潮就已经来了的话，那么快感就会局限在阴蒂部位而已，从兴奋到紧绷，最后到爆发、解脱。可是，如果做爱的过程延续相当长一段时间，那么快感就会波及全身——从头到脚。”

“我的第二任丈夫喜欢用爱抚全身肌肤的方式来跟我做爱，这让我对阴道高潮的快感感觉非常强烈。要是做爱的时候是用速战速决的方式，高潮就会只局限在特定部位，若是持续久一点的做爱，高潮感就会来得比较扩散。”

无论如何，上述原因均未改变“阴蒂高潮较阴道高潮来得强烈”的结论，对大多数的女人来说，若无阴茎插入，她们的高潮都能维持很高的强烈感，特别是在自行刺激阴蒂的时候。

但是，仍然有许多女人坚持她们更喜欢阴茎插入的高潮，因为她们可以同时感受到心理上与他人共享以及被爱的感觉。再者，有身体与身体的肌肤之亲，让她们深感温暖：

“若你深爱着对方，你就能让阴茎插入的高潮变得更好。不过，自行刺激(阴蒂)的高潮仍然比较强烈。”

“阴道性交的高潮不那么强烈，但在情感上却让人很满意。”

“阴茎插入我的体内，会让我深感完美与被爱。”

“在阴道性交时，我感觉不到阴道的收缩，可是，我很喜欢那种圆满的感觉，心理上深感完整无缺。”

“阴蒂高潮来得更强烈而锐利，不过，阴道性交而来的高潮比较好，因为我喜欢抱着他做爱。自慰比较孤单。”

“阴道性交而来的高潮比较好。我的心灵都整个投入其中，而自慰只能让我从疯狂的边缘逃离罢了。”

“自慰的时候，我可以达到5次左右的高潮，而且我非常喜欢自慰；但我还是觉得不满意，比不上阴道性交而来的高潮，因为阴蒂高潮来得不带感情、不够深入、没有意义。”

阴道渴求

有一个很特定而重要的问题，至今才提出来讨论，但却是本书自始至终再三探讨的问题，即所谓“阴道渴求”(vaginal ache)的现象，一般人会把它理解成是女人想要阴茎插入阴道的渴求。这跟我们先前讨论“有无阴茎插入的高潮感，是否会有所不同”是很相关的问题。这种强烈的欲望或渴求(想被满足的欲望)，起自高潮前的兴奋期，已经相当接近高潮阶段，随之便进入高潮收缩期。

阴道渴求的现象如下：在进入高潮之前，在阴道深处就会有强烈的快感和痛感交相出现的反应，很类似想要有东西插入或被碰触的渴望，那是一种独特的快感，俗称为阴道渴求。那是一种中空状态的感觉，因为在阴道上端、靠近子宫颈一带的阴道内壁，此时开始胀大，形成一面小湖，在学理上的意义是为了要接收精液之用。

有些女人觉得这种空虚感令人不悦，但也有人认为这种渴求是很强烈的快感。当然，你喜不喜欢阴茎在此时插入阴道，那是个人偏好的问题。不过，对大多数的女人来说，如果阴茎已插入阴道，那么阴道渴求的感觉反而会变得不那么强烈。阴茎的插入，似乎反倒把原先的渴求感给“安抚”下去，变得扩散开来了。所以，这一切仍得取决于女人自己：到底喜不喜欢那种阴道极为渴求有东西插入的感觉。

若无阴茎插入阴道，阴道渴求的感觉便如下列的叙述：

“在我阴道深处，有一种很急迫的渴望，想要把他(指阴茎)给包围起来，把他放入我的体内。”

“在兴奋期时，我的阴道会发出一种强烈的渴求感；但若阴茎果真插入而满足了那种渴望，反而会让我觉得很失望。”

“在阴蒂刺激之后，若无阴茎插入，会让我觉得很空虚。我的阴道会不停地振动，像是嘶喊着要被某种东西充塞才会满足似的。”

“在刺激阴蒂时，我的阴道会变得很兴奋，然后，我会很渴望能有东西可以插入我的阴道(不论是用阴茎或用手指伸进去抚摸皆可)。”

“自慰的时候，偶尔我会有一股冲动，想把东西插入我的阴道，但是，结果往往反而让我失望透顶。”

“阴蒂高潮后，会让我想要阴茎来插入。在我阴道的上端，似乎狂喊着想要有压力感。”

“阴蒂刺激会让我变得很亢奋，可是，我喜欢还要有阴茎插入我的阴道才好。”

“阴蒂高潮让人兴奋异常，而且是阴茎插入之前的绝佳‘前戏’，阴道性交而来的高潮会让我深感满意。”

“没错，这两种高潮的感觉的确有所不同，不过却很难解释。阴道插入的快感，比较像是平地骤起暴风雨，而没有阴茎插入的高潮，一切只是欲望罢了。”

第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(8)

“在高潮前，我的阴道好似一口‘欲望之穴’。不过，只要我不插东西进入阴道，就能继续享受高潮带给我的强烈快感(非常锐利的快乐)。若是有东西插入我的阴道，我的感觉反而会变得分散——我就不想再要下次的高潮了，而且也觉得不够满足。”

“在刺激蒂而来的高潮(无阴茎插入)之后，我便会有这种瘙痒的感觉，因为阴蒂高潮只会让我变得愈来愈兴奋(尚无阴茎插入)。”

“通常，阴茎插入时的高潮，会让我有很深刻的满足感。我想，除了阴茎插入阴道之外，还加上他用身体冲撞我的下体与下肢，才会造成这般的轻松感。阴蒂高潮也很棒，让人感觉非常强烈，跟阴茎插入比较的话，在结束时，仍然是阴蒂高潮来得最强烈。”

依个人偏好感受高潮

我们发现：在阴茎插入阴道后，女人的高潮感与收缩反应，反而会变得不太明确，阴道渴求的现象也会因为阴道性交而平缓下来，甚至几乎感觉不到了。总而言之，阴茎插入阴道的效果，对女人的高潮来说，似乎是安抚、平缓、分散注意而令人扫兴的。

对于这种现象，有两种解释，不妨参考一下：

一、在阴茎插入阴道的性交过程中，阴茎的作用就像镇定剂，碰触或摩擦阴道，反而会把快感给歼灭了，徒留轻微的收缩感，打散了高潮的焦点，因此，高潮感就变得不那么强烈，乐趣也骤减。

二、在阴道性交的过程中，阴茎插入阴道的结果反而把女方的性兴奋给安抚下来，平缓之后带来一番平和完满的气氛，让人有轻松满足的感觉；而无阴茎插入的高潮却正好相反，会让你觉得愈来愈兴奋。因此，阴道性交(无论到底有没有让你达到高潮)都会让人有比较高的“满意感”，但无阴茎插入的高潮给人的满意感则较少。

不论你信服那一种观点，这是你的个人决定，要看你的偏好如何。也许你把高潮快感定义成是一种欲望，或者认定那应该是一种满足。不过，究竟是欲望(性兴奋)抑或满足，何者带来的快感最大?

最后，建议你可以在不同的时间点上，享受不同的快感：

“我无法描述这两种高潮的差别，它们并无好坏之分，但就是不同。有时，我希望阴茎插入，有时我喜欢别的性游戏，看我的心情而定。”

“以下我要说的是，平日我享有高潮的种类以及每回欲望来临的频率。我发现，要是我没有阴蒂直接刺激而来的高潮或享受得不够，我便会

一直想要拥有，在做爱时就不停地大做春梦，一心专注在阴蒂高潮上。我从来都不曾觉得自己完完全全满足过。假使一个星期过去，我仍然没有阴蒂高潮，我的欲望与渴求就会大幅提高。等我终于享受到阴蒂高潮，那种感觉实在太棒了。不过，如果我很久没有进行阴茎插入的阴道性交，我同样还是会想要阴道高潮，两者应该要平衡一下才好。”

如果在阴茎插入阴道性交中的高潮感很模糊，是所谓的“一种解脱，毋须再继续性交下去”，那么，如果判断高潮到底来了没?在以下的案例中，受访者甚至都搞不清楚到底她们有没有高潮，或者以为那只是很高亢的兴奋感而已。

“当我采取上位姿势时，我的嘴便会贴近他的右耳，我会在他的耳畔轻声细语，清楚地述说我的感受。等我的高潮来了之后，我的身体就停下动作，开始哀鸣感叹。接着，我吻遍他的脸。性交的全程大致如此，但也有些许变化。有时，我觉得我的高潮就快来了，可是最后却没有；有时，虽然没有高潮，但那种感觉非常好，就像高潮来过一样。我们会在事后询问对方的感觉，看看是否有疑问或心结，做心得交换，比较一下这次做爱跟以前有什么不同的地方。”

“在我高潮来临的时候，我的阴道深处会有强烈的振动。可是，我从来都搞不清楚，到底那是我的高潮呢，抑或是他的阴茎在剧烈振动?”

“我的自慰高潮来得非常强烈。我的兴奋阶段泾渭分明，毋须多费心力。不过，当我跟男人性交时，我都会先感到一阵兴奋，随即进入高潮期，最后，以深感满意结束。接着，我便会开始思索：我的高潮来过了吗?老实说：我真的不晓得。因为我感受到那种爆发式的快感，也不觉得有高亢的轻松感。所以我想：高潮的强度是有所不同的，那些大概就是比较小规模的高潮吧!但是，我还是搞不清楚到底有没有高潮，这真令人沮丧。”

或许，在很多女人的案例中，并无例行的高潮来临。再不然，很可能就是高潮来了，但却被阴茎插入给打乱或平息下去了。有些女人觉得她们在阴茎插入时感觉到了高潮，其实很可能是没有。无论是哪一种情况，阴茎插入与否都无所谓，高潮其实只有一种，虽然每个人的感觉会各不相同，但其基本形式如下：进行某种方式的阴蒂刺激，便会达到高潮，接下来的生理反应模式也极为相似。因此，往后本书中将不再重复使用阴蒂高潮或阴道高潮的用词，因为这样的二分法早已过

时，徒增误解罢了。本书将直接称之为“高潮”，但会添加一些形容词来描述高潮的情形。

情感式高潮

有些女人提到，她们在阴蒂刺激或自慰的时候，会经历不同的高潮，这种高潮并不像阴茎插入阴道时候的感觉，这意味着她们在阴蒂刺激时经历过“真正的”高潮，但在阴道性交时经历的却是不同的快感，即是俗称的“阴道高潮”。所谓阴道性交而来的高潮，对她们来说，其实都是尚未经历阴道收缩，也没有阴蒂或阴道附近的快慰感。但是，她们的确会感觉到有种很强烈的情感式的高峰经验(有时是类似从阴道或喉咙深处发出强烈的扩张感)，伴随着很深刻的亲密感、渴求或愉悦。我们称此为“情感式高潮”。

第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(9)

“阴蒂高潮带给我完满的高峰快感。在阴茎插入时，我并没有感觉到什么样的肌肉快感，不过我却深深地为一种平和的爱意而感动，甚至为之哭泣，就像是一种‘情感式高潮’吧!”

“若是我跟一个我深爱的男人做爱，阴茎插入就会让我达到一种情感式的高潮，那的确也是一种生理的快感，但并不是高潮。我会全身颤抖，有时则只是心理上深受撼动。这种感

觉是你直接跟他做‘全然的沟通’，不需任何防卫，直接通过我俩的肌肤之亲以及双方身体的撼动来传达爱意，借此我们就合而为一了。这种感觉真的很棒，让我很想把他的阴茎整个吸进我的阴道里去，愈深愈好。”

“要我抛掉一些老生常谈的说法来解释，实在很难。不过，有些通行的俗话还真传神呢!在我的阴道、阴唇，以及整个阴部的区域，都会发出一种温暖、完满的快感，接着，便会慢慢向身体四周扩散开来，在我的胸膛里升起一片欢喜愉悦的感觉。如果跟我做爱的男人在我生命中占

有很重要的意义，那么我希望他的阴茎能直通到我的脖颈处，我巴不得他能从阴道爬进我的身体里去。我总是觉得他插得不够深入，也不够亲近。”

“解释高潮的感觉，对我来立其实是一件愚蠢的事，因为我根本就认为高潮是深具情感的。我深爱着我的未婚夫，一想起他，就会让我的心狂野起来。有时我真的有高潮了，我便深感满意。在高潮的当下，我感觉自己已被来回的身体搏动所带来的爱意整个包围住了，甚至还满溢出来，我感到一种内在的平静，很伟大。事后，通常我都会为了拥有幸福以及我的男人而笑。”

“这种高潮对我来说，是与另一个人在形而上的世界中结合为一，那是一种宗教的境界，就像在爬山一样。高潮几乎都是在我的心灵中出现的，随着感官一波波地涌上心头，让我跟对方有一种非常亲密的感觉。”

情感式高潮是一种充满爱意的感觉，与他人做了一番亲密的沟通，因而达到一种高峰经验，强度几至爆发到临界点。在生理上的反应可能会作用在胸口，或是喉咙中觉得有突起物，全身有扩张感，想要愈来愈深的阴茎插入，执意要跟对方合而为一。那也是一种情感的全然抒发，一位女士称之为“震慑人心的爱意”或“心之高潮”。

有时，情感式高潮还会让人有想要怀孕、着床的欲望，想把对方放进自己的身体里去，让两人在血肉交融中合而为一：“在我婚后第16年，我突发奇想，想把小宝宝移植到我的身体里去。尤其是因为我深爱着我的性伴侣，每当高潮时，我都好想要怀有他的小孩，此外，我什么都不想。”在生理反应上，女人怀孕生子的经验跟性高潮相比，竟然也有很多极相类似之处，如奈尔.牛顿博士(Dr□Niles Newton)在《今日心理学》杂志中，就曾经提到过。有些女人把怀孕当做是另一种高潮：“我这辈子经历过最伟大的高潮，就是生我女儿的那一次经验——我从头上的镜子里看到她从我的体内生出。此后，再也没有任何一次高潮，比得上那一次临盆。”麻省理工学院的辛吉博士夫妇(Drs□J□dnd I□Singer)曾经说，情感式高潮所带来的情绪化的生理反应，主要会作用在喉咙上。他俩还引用桃乐丝.拉辛(Doris Lessing)在《金科玉律》(Golden Notebooks)一书中的观点，作为佐证：

……那种反应主要是在喉头处的痉挛，伴随着横膈膜的紧绷感而出现。呼吸连接在一起，每一次喘息都增加了前一次的肺活量。当横膈膜紧绷到了极点时，肺部就开始不自主地呼起气来，咽头的环状肌也变得紧绷，把喉头向下拉扯。这种感觉就是俗称“在极乐中徜徉”。最后，环状咽头肌又会恢复到原先的位置，同时呼吸也回归平静。这种突发的爆裂感，除了“高潮”之外，几无可名状之词……对我来说，排

遣性紧张之后的感觉，就跟这种“咽头高潮”没什么两样，效果好比下一贴重药把神经紧张治好是一样的。

辛吉夫妇还提到，上述喉咙部位的反应跟横膈膜的紧张感，都是人类在面临情绪变化时的重要生理反应，包括：悲伤、惊讶、恐惧、欢乐等。例如，哭便是缓解高潮感的一个好方法。事实上，很多女人在阴道性交却无高潮后，便会大哭一场，把挫折已极的情绪一扫而空：“有时在我性交完毕却仍无高潮的情况下，我会觉得非常不满足，尤其在我快要达到高潮，最后却依然没有的话，我便会在性伴侣达到高潮后放声大哭，作为发泄。”

只要女人不必被迫以“情感式的高潮”来取代真正的高潮，任何一种排遣欲望的方式都是值得去好好享受的，不论采用那一种替代式的排遣法均可。女人在生理上有能力、有需要去享受例行的阴蒂高潮，乃是万万不可遭贬抑的事实：

“若无阴蒂高潮，性交一点乐趣也没有。在我高潮来的时候，全身所有的紧绷感、情绪、感觉，全都跑进高潮里去了。我的身体整个被轻松感所淹没，伴随着些许感伤。万事万物俱呈现出一番奇妙的组合，让我有日新又新之感，对这个世界充满喜悦。”

从无高潮的女人

从无高潮的女人，通常都会有很深的挫折感、沮丧不已、觉得自己被骗，因为这个社会一向极尽推崇性高潮的拥有。当然，错失这样的人生乐趣，的确相当可惜。本节辑录了一些从无高潮的女人的内心自白，看看她们曾经做过什么样的努力。

第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(10)

从无高潮的女人都很想尝一尝高潮的滋味：

“我觉得自己并不迷人，因为我从没有高潮，或者很少有。我常在想：高潮应该有一部分是个人生理的感觉吧!我不相信女人有无高潮的差别全都是心理因素造成的。我衷心希望社会不要对高潮以及‘猛虎’情人(性能力旺盛的人)赋予那么多的关注。这样，像我们这些从无高潮的人才比较容易接受自己。”

“在我性生活生涯的大半辈子里，一直都在寻找高潮。我花了7年的时间才终于经历到生平第一次的性高潮，这让我恍然大悟，原来从前我一直在错误的模式中找不出头绪，使我几乎从未享有过高潮。”

“我从来没有过性高潮，将来也不会有。我性冷淡。”

“若我的高潮来了，我的爱人就会很高兴。一旦他放弃了，我也就不想要高潮了。高潮对我来说，真是个巨大不可解的迷思。到底什么才是高潮?”

“我看了很多讨论高潮的书，也听过很多人谈起高潮。但是，如果你是个色盲的话，你将如何辨识彩虹以及蝴蝶的色彩?”

“我很想跟别的女人谈一谈有关性爱的事，可是，好像从来都不可能实现。我对自己从无高潮经验，感到很害怕。而且，我很好奇地想知道：是否我的朋友也为这种事而深感苦恼。我有一位很要好的朋友，她很容易达到高潮，每当她谈起此事，我就很想大哭一场，因为我根本无法与她交换心得。当我跟男性同伴或我的妇科医生在一起，我会觉得好过一些，可是，当我跟别的女人在一起的时候，就会让我深感自卑与不足。也许是因为我知道大多数的女人都有类似像我一样(从无高潮)的问题，而凡是有经验的男人，大都知道这一点。此外，我还知道女人即使没有享受到性高潮，她们仍然可以成为男人的好伴侣。不过，我那位最要好的朋友却认为我的想法很不可思议，因为，她认为女人要是从来都没有高潮的话，简直就是一种残酷的苦刑；也就是说，没有高潮的女人会很不快乐、神经紧张、大惊小怪，把所有的事都搞砸了，最后连婚姻或性关系都吹了。面对这种价值判断，我根本无法表露自己的心声，而且我受不了那种同情。”

“对我来说，享有性高潮，似乎是永远也做不到的事。我相信的高潮必能帮我消除紧张感，特别是我的性压抑。我觉得高潮应该是一种很完满的感觉，我也深感有此需要。我常常故意作假，甚至因为太过逼真，让我自己都误以为我真的有高潮了。”

“我曾经试过各种办法，可是，还是无法达到高潮。我一直都这么觉得：要是我能享有一次高潮的话，我一定会感到更加满足。直到今天，每回做完爱，我都不曾觉得满意。没有高潮，让我觉得很挫折、没有安全感。这让我兴起很强烈的悲哀，在我一生中，这是最让我感

到难过的事。我不晓得处在这样无法令人满意的性生活中，我是否还要继续跟丈夫维持婚姻关系。”

“高潮总是从我身旁溜走，无论我怎么努力也做不到。天知道!我试过各种办法了。我一直尝试要达到高潮，甚至还在上帝面前发誓：这辈子一定非要达到高潮不可!哪怕那时我已85岁，人老珠黄了，即使只有一次，也就让我死而无憾了。”

“以前我很在意自己没有高潮。我觉得自己好像缺少了什么，很不满意，一直在渴求着某种东西。然后，我觉得对我丈夫而言，我令他很失望，因此，我变得自怨自艾。”

“我自己还不太确定何谓高潮，所以，我想高潮对我来说是很重要的。我似乎不曾经历过高潮，这真让我感到害羞。虽然我很喜欢跟我丈夫做爱，但是，我更希望享受一下高潮的滋味。”

“在我27年的婚姻生活中，从未有过一次高潮，甚至跟我丈夫之外的两个男人做爱也从未有过。我偶尔会自慰，不过什么也没发生。我还是不知道到底什么样的刺激才能挑起我的高潮。天知道!我什么办法都试过了。不过，我仍然相信我一定可以达到高潮，只要我把问题找出来，加以纠正，但我没有钱可以去性治疗中心接受治疗。”

“我从未有过高潮，每回做完爱，我都觉得有点难过。当跟我做爱的男人达到高潮之后，我会觉得很棒、很高兴，感觉也很好，这就是平常做爱的终结。可是，我还是会觉得沮丧、乏人疼爱，甚至很想放声大哭。有时，我忍不住就真的哭起来了。我很难说明这种感觉，你会觉得很孤单、不受重视，感觉真的很糟。”

“没有高潮，让我变得神经紧张，尤其会对我跟男人的关系产生反感。是不是有很多人都像我的情形一样?还是只有我如此?我想知道我跟别的女人是否也都有类似的困扰，我很希望我的问题能被其他人聆听，我不会为此感到害羞，也不介意表白我的情感或将此事暴露给大家。”

“我现在跟我结婚6年的丈夫维持着友谊关系。我总会在做爱的时候开始全身麻痹，相信我，这是真的。我在心理上很喜欢性爱，包括其中的肌肤之亲、亲密感、觉得自己很有女人味以及可以迎合男人的需要等等。但我就是无法知道高潮到底是怎么一回事，我也不晓得该如何

比较阴蒂高潮或阴道高潮。我觉得自己很奇怪，在性爱上非常孤单，这令我深觉厌恶不已。”

“有时，我觉得心理上很自卑，因为，时下诉求性解放的当代女人，几乎都可以享有高潮，而我并没有想要拥有高潮的需要。也许我的性冲动比较小吧!无论如何，我很讨厌强加在我身上的压力，好像别的女人既然都有高潮，我也一定非要有不可似的。每回我读到一些性调查的数据，例如马斯特与琼生等人的研究结果，都会宣称有多少百分比的女人常常有高潮，这些只会徒增我的感伤而已。”

第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(11)

只有两位受访者说她们一点也不在意从无高潮：

“我一点也不想去追求高潮，因为那根本不重要。”

“我想我可能就是没有办法达到高潮，而这并非任何人的过错，即使我丈夫也不必负担罪过。”

一位从无高潮经验的受访者，描述她跟她丈夫性交时的感觉：

“一开始的前戏，让我很高兴，但有时我也会完全没有感觉；除了我丈夫的爱抚之外，我真恨死了我这种情况，觉得自己受骗上当。偶尔，我也会觉得自己比较兴奋，甚至想小解，好像阴部已经肿胀起来了似的。接着，灼热的感觉传遍我的全身上下，但我并不是每回都有这种快感，有时甚至是一种前所未有的痛感。但是我很喜欢被丈夫拥在怀中，我也很喜欢抱着他。”

有一些女人无法确定她们到底有没有过高潮：

有好长一段时间，我一直都不晓得到底我有没有高潮。因为众说纷纭，却没有明确的标准可以让我跟别的女人做比较。”

“老实跟你说，我真的不清楚何谓高潮。我读过很多人对高潮的描述，也听过很多人谈起高潮的感觉应该如何。我以前为此非常担心，因为，我想我大概真的没有过高潮的经验。我一直期待着既兴奋刺激又活力充沛的高潮经验能早日来到，可是至今仍未出现。我还看过一本书，指出在高潮的时候，背会弓起来，在阴道部位会出现无可控制的

振动。我不曾有过这些反应，虽然我常常依此造假，所以，有时我还误以为我真的有了高潮。现在呢，我的态度是——该来的，总会来的。以我的性经验来说，感觉都还不错。不过，我真的不知道到底什么才是高潮。我一向都知道我在做什么，而我也能控制好我的感官功能。”

“我的阴部变得很湿，然后，很快又干了。我不知道高潮是什么，有时，在做爱结束之后，我会觉得有被骗的感觉。不过，要是我出现‘先湿后干’的例行反应的话，事后我便会觉得很疲倦，但是很满意。难道说这就是高潮吗?”

“我有很多次的性经验，但是，说实在话，我还是搞不清楚到底我有没有过高潮。如果我真的曾经有过，那大概就是一些不太完美的高潮经验，以至于我并未记得一清二楚。”

“我不知道我有没有高潮，不过，我听人家说，要是你不确定有没有的话，那就表示你根本从来就没有过。”

自慰是学习高潮经验的最佳捷径

自慰是帮助女人去学习高潮经验的好方法。在从无高潮经验的女人中，从不自慰者的比

例，是其他类型的5倍之多。在本问卷中发现，有11.6%的女人从无高潮经验在全美成年女性的总人口中，约有10%从无高潮经验。根据马斯特与琼生的研究显示：在从不自慰的女人中，有94.5%的女人从未经历过高潮。，其中大部分人也从不自慰。

这个现象显示：如果她们可以无拘无束、自由自在地抚摸玩乐自己的身体，那么，她们便应该可以借着自慰而学习到高潮的经验。如果是因为无法苟同而从不自慰，至今仍然拒绝尝试的话，惟今之计，就是设法先克服这些对自慰感到厌恶的感觉。

有些女人虽然会自慰，却不曾有过高潮:

“我非常喜欢自慰，但在事后却有很不好的感觉。我至今仍然摆脱不了双亲对我的影响，他们告诉我说自慰是很不好的事。我一直到结婚之后才敢开始自慰，大概一个月自慰一两次。每回自慰，我几乎就快达

到高潮了，但我却会就此打住，所以，到今天我还是连一次高潮也没有经历过。一个人自慰时，感觉非常强烈，因为要是有人在旁边，我一定会很害羞，即使我丈夫也不例外。我曾经看过我丈夫自慰，不过，他并不知道那时我正在注意他就是了。”

“我会先从玩弄乳房开始。等我的性兴奋出现之后，就转而去玩弄我的阴蒂，一边还继续抚弄我的乳房。我把手指伸进阴道里去，像一只阴茎一样，在阴道里来回戳刺。同时，我用拇指去玩我的阴蒂，来回爱抚摩擦。我会愈来愈加重力道，让阴蒂的快感逐渐升起。我的腿是大开的，我也很少摆动身体。我一向都静静地躺着，好好享受这番身体的快乐，不过，至今我还是不会达到高潮就是了。”

“在我光着身体的时候，我喜欢抚摸自己的感觉。有时，我会因此变得很兴奋，接着便开始自慰。自慰的时候，我还是会抚摸自己全身上下，但会比较专注在乳房的爱抚上。我用手触摸、摩擦、轻揉着我的乳房。等我愈来愈兴奋，便转是去玩弄我的奶头，用指尖挑逗。同时，我还会继续对全身肌肤的爱抚，但并不刻意。然而，自慰从来不曾为我带来高潮，因为我自己也不会想要借自慰来达到高潮。”

“我很少自慰，那时我会用一只手去爱抚我的阴蒂，轻轻地搓揉。我的腿要是大开着，感觉就会来得更强一些，不过，这种感觉也只能算是性兴奋罢了。在我6岁那年，我骑在妈妈卧房里的一张扶椅上自慰，那张摇椅铺了一层坐垫，我用力地骑上骑下，摩擦着我的阴部。有时，我的身体便会开始轻微地颤抖起来。我没有把门关上，因为我一点也没想到要去关它。等我妈妈发现我骑在扶椅上，她并没有多说什么，就叫我不要再这么做——在我们家不能随便爬到家具上玩耍。后来，我会记得要把房门关上，还要注意听她是不是要进房间里来了。我再也没有被她抓到过，但是，她还是把那张扶椅给搬走了，换来一张摇椅，一点也不好玩，骑起来很不舒服。在我们家的起居室里还有一张椅子也不错，不过稍微高了点，好几次都被我给推翻了。”

第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(12)

“我常常自慰，平均每两天一次，不过，我并不特别喜欢那样做，因为我很难靠自慰达到高潮。我觉得自慰的感觉太孤单了，即使在性幻想中，我仍会渴望亲身感受到爱人的触摸。”

“我在尝试各种方式的自慰，通常我会先从做春梦开始，幻想一个从前最要好的情人，把我的手想做是他的，正在爱抚和搓揉着我全身的肌肤，同时轻轻地玩弄我的乳房。我用各

种手法来爱抚我的阴部——轻拍、画圆、挤压、上下来回，一边还用另一只手去搓揉我的乳房。此外，我也发现，我的大腿内侧很敏感。自慰时，通常我的腿会大开着，臀部做规则性的摆动。我曾经想过要用振动器来辅助自慰，这样高潮会来得比较有规律。”

“若用手刺激我的阴部，我会觉得感觉不太好。我还不知道我的阴蒂在哪儿，就连我的性伴侣也不知道。洗澡的时候，我喜欢用热水冲向我的阴部以及肛门四周时所带来的快感。”

“我会刺激我的乳房，有时还会抚摸我的大腿，可是，我倒不曾把手或别的东西伸进阴道里去。当我抚摸我的乳房时，我觉得很温暖，心里一片平和，我不会觉得有什么不对。可是，我对高潮却有不好的感觉。虽然我从来都没有过高潮，我还是觉得不妥。我会用挤压大腿的方式，借以产生那种很美好的感觉，但是，我还是不能让自己达到高潮。我想也许我可以达到高潮，只要我自己想要的话。”

“我曾经自慰过，却不晓得接下来会发生什么事。在我独处时，披戴各种围巾最能带给我莫大的快乐，我会用围巾把自己的乳房扎起来，再把身体的其他部位也用围巾包起来，然后自拍裸照取乐。有时，也会站在镜前用手玩弄自己的乳房。”

“我把两腿打开，用手或其他东西来爱抚我的阴蒂。有时，我会把手指伸进我的阴道里去，用力地来回戳刺，就像男人使用他的阴茎一样，不过，我不曾有过高潮就是了。”

“我一天自慰两三次。我都用手指自慰，先用中指按摩我的阴蒂，逐渐增加力道，效果就像一只振动器。我把腿紧紧地交合在一起。有时，我会用另一只手爱抚我的小阴唇，一只指头伸进肛门里去，偶尔还会很用力。不过，等到高潮快来时，我的心理障碍就会出现，所以，我不曾有过高潮的经验。”

“我用手指或我丈夫的生殖器来自慰。一开始，我会感到有一股温暖的感觉，呼吸变得更急促；接着，在我生殖器四周会陆续出现愈来愈快

的生理反应；最后坠入一种失去知觉的状态。我用绕圈画圆的方式，来回进行爱抚，动作很缓慢，最好还要把两腿稍微张开一下。”

“我很喜欢自慰，但是事后会觉得很荒谬，所以我很少自慰。此外，我自慰从来都没有高潮过，虽然在我觉得发春难耐的时候，还是会忍不住想要自慰。我还没用过振动器，也许我会试试看。在年轻的时候，我会用整个手来爱抚我的阴部，把两腿合拢，我很少摆动身体，通常也不太会发出声音。现在，我都用两只指头在阴蒂的两侧来回爱抚，下及阴唇的内里。我的腿通常都会张得大开，只要把腿打开，我就会变得很性感。我会开始摆动身体——左右摆荡，发出很大的声音。最后，我会觉得很荒谬。”

“我最喜欢用振动器来自慰。我会用画圆的方式来进行爱抚——轻柔地绕着整个阴蒂。我喜欢慢慢沿着阴蒂两侧，上上下下地移动那只振动器。我喜欢在耻骨处多施一点力，偶尔还会直接对着阴蒂——这会让我为之疯狂，我都会泛起全身性的颤抖或痉挛，甚至连振动器都握不住，可是，我的高潮就是不曾有过——这种情况会出现在轻柔的刺激之后。在我自慰的时候也会发生类似的状况。有时，我会用整只手掌来做画圆的动作，把阴蒂四周的肌肤向外拉扯，这种感觉来得很强烈，我简直无法再继续下去，但是，我的高潮依然没有来。跟别人在一起时，我通常自慰得不够，也无法让我的高潮来临。我都把腿大开着躺下，让我另一只手平放在身旁。”

探索自己的身体

1947年，海玲娜.怀特博士(Dr Helena Wright)写了一本书，建议女人要对自己的性生理有所了解：

把室内的光源调整好，拿出一面镜子，把你阴部的各个部位都认识清楚。先找出你的阴蒂：你的大腿最好要张开得大一点，才能舒服地看清楚，再用两只指头把大阴唇扳开，被阴蒂包皮覆盖着的黏膜区，就会随之在两片大阴唇的正中央，呈现在你的眼前了。你可以用指尖把阴蒂包皮轻轻地向后拉起，在里面你会看到一个小而平滑的球状体(有时，它看起来非常小，小得快看不见了)，透出细细的闪光，这便是你的阴蒂。它的根长在阴蒂包皮之内的上端，连接外阴唇，大约有一﹖长。两片内阴唇沿着中央切线向两侧开展，部位正好就在阴蒂之下，向下、向后分成两路延伸下来，包围着中间一片平滑的肌肉组织，最

后在环状的阴道口附近收拢成两片阴唇的接合点，而阴道口便是通往阴道里面的入口处。

等你把外阴部的各个部位都小心翼翼且清楚地辨识出来后，接下来，我们开始证明阴蒂是一个非常敏感的部位：最好不要用自己的手指来试，因为指尖本身也是很敏感的部位，所以，很可能反而会混淆不清——到底是摸者(指尖)或被摸者(阴蒂)感应到性的感觉。你可以用小而平滑的东西来做替代，像一只没削过的铅笔、或一只牙刷柄都可以。先用轻柔的碰触开始，以便后来比较不同力道的触感。一只手先把外阴唇张开，不过，还先不要碰到内阴唇，另一只手拿着铅笔或牙刷柄，轻轻地碰触你的内阴唇，然后是你的阴蒂，最后，到阴阜底下为止。如果你学会从镜子里面注视着你的手的动作，就更容易碰触到你想要碰的部位，但要是没有镜子和光源的帮忙，就会难上加难了，因为经验不足的女人，常常会搞错部位，所以，最好要在眼睛视力的辅助下，用手指进行这些部位的探索。你会发现：阴蒂一旦被碰触到，马上就会有一阵奇特的感觉，这跟你碰到阴唇或其他部位的感觉完全不同。

第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(13)

而这些不同的感觉，最好要靠你自己来亲身体验一番，用言语是很难传达出万分之一的。

也许，在此应该说明一件很重要的事：当受访者说她们在刺激阴蒂时的真正含意是什么，通常并不意味她们会直接去刺激自己的阴蒂。先前的引言，是希望能让你了解自己的性生理构造。对绝大多数的女人来说，她们会在整个阴部四周找寻一阵，直到发现一个正确的位

置，碰触这个地带便会让她们产生美好的感觉，事实上，这种很好的感觉是起自手或手指的动作，而后发自肌肤之下。

有些女人描述这种感觉：

“在探索身体时，你会发现有一个地带让你兴奋异常，然后，你就可以好好挖掘这份快乐了。”

“一开始，我会先在整个阴部搜寻一番，找出一个最棒的点，然后，我会直接刺激那个部位。”

“我的刺激地带通常都不能带给我很大的兴奋感，我觉得它应该在肌肤之下更深层的某处。”

“在我阴阜之内或以下大约一□处，有一种类似‘着火’的感觉，就在深及阴蒂之内的一□处。”

“当爱抚的旋律以及力道恰到好处时，那个最敏感的地带就会自动浮现出来了。”

“这就好像有人在按摩你的背时，你会知道接下来你希望他能继续朝那个点再按摩下去是一样的，然后，你会把你的背肌都鼓起来，移动背部的位置，好让他可以按对地方。如果，你还把身体的肌肉都紧绷起来，感觉会更好——这样就能把心思专注在按摩的快感上。做爱时，我都会顺道用力把腿的肌肉绷紧。”

换言之，当遍及全身的性刺激正在进行时，通常会出现一个快感的中心点，好像点着了的熊熊欲火，一旦触及，便立刻烧得更加旺盛，然后，你就会很想继续刺激那个欲火的中心点。你会自动调整姿势，好让那种感觉能持续到永远，最后达到高潮。

有些女人在尝试多年之后终于学会如何达到高潮：从无高潮的女人，年龄层遍及18～77岁。

“在我开始经常有性生活的头3年里，几乎从未有过高潮经验。我慢慢才学会如何享受性爱，现在我常常可以有性高潮。我很喜欢性爱，我也常常变得很兴奋，不晓得该如何达到高潮，如此而已。对我来说，享有高潮的确是一件很重要的事，但我并不认为每回做爱都非要有高潮才算是完美的性爱。不过，要是我总是没办法达到高潮的话，便会变得非常沮丧和挫折。我会用各种方式来达到高潮，到目前为止，我还不曾跟男人做阴道性交而达到高潮，我想原因应该在我自己，因为我并没有把性交过程放慢，以至于我自己无法达到高潮。我总是把心思放在男人身上，一心想满足他们想从我身上得到的性感，而且我也太过于敏感，反而无法放松自己而得到高潮。我都是在自慰、口交或用手刺激阴蒂时，才会有高潮出现。”

“我今年35岁，从未经验过高潮。直到我开始自慰，才能享有了高潮。”

“从一年前开始，我终于有了高潮的经验，是自慰让我体验到了高潮的快乐。我因而发现了自己最敏感的部位，然后，我便跟我的爱人沟通，鼓励他改变方式，好让我可以达到高潮。”

“至今我才有了高潮，好长一段时间我始终没有高潮。后来，我才慢慢了解了自己以及我的身体。”

“好几年以来我都没有高潮，包括6年的婚姻以及婚前的两年，总共8年之久。大部分的原因是对方也是性经验不足的男人，在一开始时，我会深感罪恶，觉得性交是不对的。由于我拒绝自慰，所以我根本都没有高

潮，直到现在，我终于克服了对自慰的排斥感。”

“一开始，我读了很多有关女人与性爱的资料以及性爱手册等等。然后，我才逐渐接纳自己，并愈来愈喜欢自己。接着，我就放胆尝试以前不敢碰触的禁区，同时朝各方面去探索，最后便达到高潮了。”

“直到一年前，我才学会了如何达到高潮。虽然早在那次经验之前，我就一直很想亲身经验看看，或者说，可能是基于一些过度执著的心理因素，反而让我无法达成。后来，我学会自慰，随即达到高潮，在此之前我是从不自慰的。我买了一只振动器，第一次使用，就顺利达到高潮了!”

“在我发现自己的阴蒂之后，我就开始有高潮了，这是发生在我开始有阴茎插入阴道性交的7年之后。”

“将近4年的时间，我变得性冷淡，因为我的性伴侣非常自私，从不关心我的需要，而且我自己也对性交深感罪恶。”

“从结婚到结束婚姻之后的数年来，我一直都没有过性高潮的经验。我想，惟一能治愈我的性冷淡的最佳方法，就是让我在各方面都能做我自己，我必须借助心理治疗以及爱情关系，才能慢慢好转。高潮对我来说，不过是个人最自私的表现罢了。”

“我无法达到高潮，原因在于我把自己控制得太严格了，以至于无法放松自己。一旦我能说服自己：我一定可以达到高潮，而且高潮对我以

及我丈夫的身心都大有益处，高潮是我理所当然应该享受的权利，我想我就一定会有高潮。”

“在长达17年的婚姻里，我从来都没有过高潮。后来，我才偶尔有一两次高潮。当我跟情人在一起，每回在床上做爱，我都能享受到多重高潮。我相当惊讶自己竟然能有如此高超的能力，我也很想知道是否别的女人也会有类似的反应，我很想了解这其中的差别何在。我的爱人对我的全神贯注，应该是原因之一，他完完全全地接纳我，深深地爱恋着我。”

第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(14)

“我以前不曾有过高潮。真正让我开启性兴奋的关键，在于我要对自己有信心，这正是最近几年，我逐渐养成的自信心与自觉，我和我丈夫会通过坦诚的沟通，直截了当地讨论性事以及在床上大胆地尝试各种做爱的方式。”

“好几年以来我都没有高潮。有时，我真的很想要有高潮，可是我又不太清楚到底高潮的感觉跟我现在的做爱有何不同。我丈夫非常帮忙，他很有耐心地配合我、接纳我，让我可

以自在地放松心情。现在，随着年岁渐长，便愈来愈容易达到高潮了，而且来得更持久而强烈。”

“我在18岁那年就结婚了，至今仍对我丈夫假装我有高潮。我也对我的婚外情人假装高潮，但是，很快就被他给识破了，他告诉我说：他很难过，因为他竟然无法让我在生理上享受到高潮的快乐，他甚至害怕因而破坏了我们俩的婚外情。所以，我决定要向他开诚布公，让他知道什么样的刺激才能最让我兴奋……我一直都幻想着用鞭笞的方式来做爱，而且，我想他应该会很乐意跟我一起玩这种性游戏。我们便一起做这个性冒险的游戏(由他来鞭笞我)，接着再用手来刺激我的阴蒂以便让我能达到高潮。我很难描述这次高潮的经验对我一生的意义有多么重要——我终于可以跟别的男人享受高潮!从此以后，再也没有其他的情人愿意跟我一起玩这种游戏，因为我总算有能力可以达到高潮了。”

“我非常喜欢享受高潮。在我结婚第二年之后，才开始有高潮，直到那时我才发现：原来我可以拥有这么美好的感觉。所以，要是没有高潮

的话，我就会觉得很沮丧。回想自己小时候的成长经历，我记得有一次很像是高潮的经验。那是在少女时期，晚上上床以后，我喜欢把床单夹在两腿中间，然后会有一阵阵轻柔的快感从心中升起，不过，我从来都不知道原来那样做可以让我达到高潮。我妈说：高潮，就是等你结婚之后，跟男人性交就会有的东西。所以，我一直以为只有到了‘那个时候’才能享有高潮，因此，始终都觉得模模糊糊的，不太清楚到底高潮是什么。我是通过振动器才学会如何达到高潮的，我从来都不会觉得厌烦。要是没有高潮的话，我绝不会这么热爱性交。如果真的无法享受到高潮，我便会排斥阴茎插入阴道的性交，只想拥抱即可。最近我才深切地体会到：原来在性爱中想要得到高潮，竟是天经地义的事，是我应得的权利。以前我不晓得该如何开口，希望我丈夫能帮助我，让我达到高潮。如果耗了很久的时间，而我还是没有办法达到高潮的话，我就会觉得充满罪恶感。后来，我们试着用振动器来辅助爱抚的效果，才减轻了我的心理压力。不过，我又开始担心：他会不会觉得有不被需要的感觉?还好他并没有把那些顾虑放在心上。说实在的，如果是为了自己的快乐而要求高潮的话，我真的就会有那些操心和顾虑，幸好最后都能一一克服。我们的性生活也因此大大获得改善了。”

“我今年38岁，已婚，有两个小孩。在我27岁那年，才有跟男人初次性交的经验，他就是我现在的丈夫。3年后，我们便结婚了。他是我惟一的男人，除了他之外，我不曾跟别的男人性交过。大约3个月前，我才终于有了第一次的性高潮，除此之外，这几年以来，只有在我性幻想时才出现过一两次高潮。而我真的很渴望能享有高潮，在高潮来临的当下，我尽情地享受着——是在我自慰的时候。现在，我非常喜欢高潮，乐此不疲，而且高潮来得愈多愈棒。一天里，我至少自慰两次以上，每回都高潮不断。一般人想要在阴茎插入阴道的性交过程中达到高潮的话，就要花上好一段时间去摸索，通常我跟我丈夫两三天才做爱一次，不过，现在每次做爱也都可以让我达到高潮了。我的性幻想只限于轻柔的拥抱，从来没奢望过自己竟然可以拥有性高潮。以前我也从不自慰，直到两三年前，历经了数年的心理治疗，再加上性解放以及妇女运动的兴起，我才慢慢改变了对自己的看法，终于敞开心胸。现在，我简直无法想像没有高潮的性爱该怎么办?”

有些女人只有借助振动器才能达到高潮:

“我已经试过好几百遍了，我一直用手去刺激我的阴蒂，可是却无法达到高潮，除非我用振动器。”

“振动器真是帮了我很大的忙，如果你从来没有过高潮的经验，不妨试试看。首先，你要先摸索出一套最适合你的手法，这可能要花上一段时间。像我就发现到：如果你用振动器直接刺激阴蒂的话，感觉会过于强烈，既痛苦又快乐，令人吃不消。你可以隔着枕头来用振动器，或者用手紧握住振动器，控制它的强度以及频率。有人说：振动器是女人享乐的好帮手。如果你的阴部真的很渴望能享受刺激之乐的话，此话的确不假，何不现在就试试看?”

“靠振动器的帮忙，我终于有了高潮的感觉。我喜欢把振动器靠近阴蒂的旁边(通常都是右边)或上面，当振动器一碰到阴蒂的上面，我就会有一种美妙的感觉，那种射穿整个女阴的极乐之‘痛’，非常锐利、深刻而令人痛彻心肺。随着我把振动器由阴蒂以下的部位向上移动时，这种兴奋感也会再次出现。有时，我会用毛巾或手帕把振动器包起来，这样一来，等我的肌肉逐渐收缩时，我还是可以隔着毛巾感受到振动器的强烈动感，我的全身便会开始痉挛，不知自己身在何方。”

第二部分第4章 多重高潮与序列高潮(15)

有一位女士建议：“举办一个性爱工作坊应该可以造福大家，让大家在开放、关怀的气氛中学习，我们可以看色情录像带或色情书刊，一点压力都没有，这是专为女人而开的性爱工作坊。”

如果你还是没有办法达到高潮的话，你可以试着去读一些性咨询的丛书或女性主义文献。再不然，就去跟你的朋友讨论一下心得，看看她们如何达到高潮，或者你也可以就近寻找

居家附近是否有开设专为女人而办的自助团体，也许找一位关心你的性治疗师来协助。无论如何，千万不要放弃。很多女人都在摸索数年之久才体验到高潮之乐，所以，只要你勇于尝试，永远都不会晚。最后，希望在你读了本书所辑录的这么多女人的心声告白后，能够有所助益。

第5章阴道性交

第三部分第5章 阴道性交(1)

阴道性交的高潮

“女人能从阴道性交中得到高潮吗?”大多数的女人回答是：“不能!”

“这是我最不愿意回答的问题。我一直都不敢承认，其实我并不确知自己在阴道性交时到底有没有高潮。我在自慰时可以享受多次高潮，不过，我却不知道在阴茎插入阴道的性交

过程中，高潮到底是什么样的感觉?确实那时我也会觉得很高亢，但那种高亢跟我在自慰时的高潮并不相同，所以我觉得那应该不是高潮。一开始，这份问卷让我觉得自己好像从来都没有过高潮经验似的，后来我猜想是因为我在做爱时从来都没有想过这些事，才会让我对性高潮感到很陌生。就像我第一次跟男人性交时，一直拼命地想：‘天啊!我一定要从头到尾都记得一清二楚，因为这是我生命中最重要的时刻，是我决定要放弃贞操的一天。’但此时，我反而记不起来那时到底发生了什么事。”

“我真的不知道和男人做爱到底有没有高潮，因为，我完全不晓得在阴道性交时，自己应该有什么样的感觉，如果以我在自慰时的高潮做比较的话，我想答案很显然是没有的。我很想知道这样正不正常?”

“我想我并没有过高潮经验。就我看过的资料显示，我每回做爱的感觉，都称不上达到高潮。我丈夫帮我刺激阴蒂时，总会让我达到高潮，但是阴道性交却从来没有高潮的经验。我一直很期待，而且很努力想要达到。有时，我甚至以为也许这辈子永远也不可能在阴道性交时达到高潮。我丈夫的困扰更甚于我，他为了我不能跟他一起享受到同样的高潮之乐而深感苦恼。因此，有时我会觉得这是因为我努力过头；但有时我真的感觉到高潮几乎就要来了，遗憾的是，最后还是没有成功。”

“讲到高潮就令我头痛。因为我在阴道性交时，从来都没有高潮，这让我很羞耻及自卑。我从小就很害怕被人家说成性冷淡，一直渴望能在

阴道性交中获得高潮，也都源于这种羞耻心以及自卑感。我想，要改善这样的情形，惟有改变我对自己的看法才行。除非我不再为了没有高潮而内疚不已。天啊!我不晓得我是否做得到，我已经接受了为期两年的心理咨询，从中获益匪浅，但是至今还是没办法让我在阴道性交时达到高潮。”

“34年来，为了无法达到高潮一事，我一直背负着很沉重的心理压力，我一向都不敢告诉别人，怕别人会觉得我是不是有什么不正常的地方。我想，我大概就是所谓的性冷淡吧!”

“我很想知道如何才能根治我在阴道性交时没有高潮的毛病。我没有钱去有名的诊所接受治疗，你的书能否给我一些提示?”

“我真的很希望不必靠阴蒂刺激，单单阴道性交就能让我享受高潮。要是在阴道性交时，对方不玩弄我的阴蒂的话，我根本就不可能有高潮。”

“我并不会因为在阴道性交时没有高潮而觉得自己不正常，但会为此而深感挫折。我想，这需要一段时间才能调适过来，而且我相信，最后一定会有个女人来告诉我如何才能在阴道性交中达到高潮。到现在为止，我还不晓得我可以去请教谁。此外，谈论这种事，我也会格外小心谨慎，因为，我并不想让别人觉得我不正常。”

“我非常喜欢阴道性交，甚至喜欢到有点病态的程度。我今年30岁，可是直到今天，我从来不曾达到高潮过。唉!我真的是受够了。”

“我结婚26年之久，非常满意我们的婚姻生活。可是，我只有一个愿望：希望能在阴道性交时达到性高潮。我真的很想体验一次。”

“要是我在阴道性交时无法达到高潮，一些跟我做爱的男人就会觉得自尊受损，不过，我根本不觉得这样有什么异常。我很难达到高潮这件事，常会让我觉得很烦。我真的很希望能像一些高潮来得易如反掌的女人，但是话说回来，既然我并不是那样的女人，只好尽量放轻松，尝试各种方式，以便能在阴道性交中达到高潮。有时我会思考阴蒂高潮的说法，是不是阴蒂的位置才是问题的关键所在?因为，无论怎么刺激我的阴道，似乎都没什么作用。也许在下次自慰时，我应该试着用东西插入阴道的方式来做做看，不过，在我到达性兴奋时，就很想赶快享受到高潮。”

“阴道性交时，我从来没有过高潮。在12岁那年，我开始对自慰有罪恶感，等到我差不多克服了这种感觉，却听到另一种呼声：‘你应该要有高潮，而且你一定要用这种方式才对。’这种说法造成我很大的困扰，当我开始有了性生活之后，几乎无法自在地解放自己。

自慰时，我会有阴蒂高潮，不过这需要一段时间，但在阴道性交时，却从来没有高潮。”

“我一直很在意自己在性事上到底算不算是‘正常’。目前各种讨论性事的说法，都让我觉得太过重视阴茎插入阴道性交的表现与技巧。像我就需要以手刺激阴蒂的方式才能达到高潮，这会让我觉得自己不够成熟而自卑不已。我想，应该有很多女人也和我一样，可是，却没有人愿意承认，也没有人出来说：这没有什么不正常。”

“跟新的性伴侣做爱时，我特别害怕，那是因为我在阴道性交时无法达到高潮，我为此深感羞耻。”

“在我努力了3年仍然徒劳无功之后，我开始想：我是不是哪里出了问题?从别的女人的经验看来，我不知能否享受到比她们更好的性生活。我对阴道性交的高潮深感好奇，不知有何特别之处?如果真的有阴道高潮，那我倒真希望有机会尝试。”

第三部分第5章 阴道性交(2)

“我丈夫是最好的情人，我衷心希望能跟他做爱到我们110岁。我只能从自慰以及刺激阴蒂的方式达到高潮。在阴道性交时，我几乎没有感觉，我从未在阴茎插入阴道的性交过程中达到高潮。我和丈夫曾为此努力调整我们的性交方式，他知道我最需要的是什么，也乐于满足我的需求，所以，每次跟他做爱，我都能达到高潮。”

“我真希望在阴道性交时，可以不需要借着刺激阴蒂就能达到高潮。但是，若不刺激阴蒂，我就根本不可能达到高潮。也许，我应该跟我的性伴侣建立起长久稳固的性关系，还要对自己有信心，这样才会在阴道性交中得到高潮吧!大家都说这是信心问题，只要我愿意放心一试，而且要尽量开放自己，就一定能成功。”

“我跟朋友在几年前的‘意识成长团体’中，曾经讨论过性爱，那时我们发现，很少人曾在阴道性交中达到过高潮。话虽如此，以前大家都曾

经期待自己能在阴道性交中获得高潮，而且我们也被周遭的人期待应该如此。在团体讨论中我曾承认自己无法在阴道性交中达到高潮，大家为之释怀，我也替自己感到自豪。因为我们的经验一点也不奇怪，亦非不正常，我们终于开始对自己的性爱产生好感。”

“婚后开始阴道性交以来，我一直很希望获得阴道高潮。婚后我开始吃避孕药，但这依然无法让我放松心情，我还是很害怕在婚后第一年就怀孕。我和丈夫都为了我没有阴道高潮而深感失望，因为他坚信口交是次级的性交方式，比不上阴茎插入阴道的性交。以前，我曾经埋怨过他，还央求他在阴道性交之后帮我做口交，好让我达到高潮。不过，他回绝了，他认为问题在于我不够兴奋，只要我可以大肆发春，他就一定能让我在阴道性交中达到高潮。在那段时间，每当我兴奋期过后，都会消化不良。我想，那是因为我早已学会阴蒂高潮，才会这么难以达到阴道高潮吧!经过5年的努力，我终于说服丈夫，让他接受口交跟阴道性交一样，都是很好的做爱方式，他才开始渐渐喜欢口交。”

大多数的女人会在阴道性交中获得高潮吗?

多少女人经常在阴道性交中获得高潮?此问题是针对有过阴道性交经验，而且可以从中获得高潮的受访者中得出，这个百分比是来自回答“在阴道性交中，你达到高潮的频率如何”这一题答案的。包括“是”、“经常”以及“总是会”的人，但不包括用手刺激阴蒂或在阴道性交中借助其他方式达到高潮者。

各项研究与发现

大多数女人若无阴蒂刺激辅助，在阴道性交(阴茎插入阴道)时几乎都无法达到高潮。本研究发现，只有约30%的受访者在阴道性交中经常达到高潮。也就是说，她们毋需依赖其他辅助，如以手刺激阴蒂，就能单靠阴道性交而达到高潮。

对大多数的女人来说，能在阴道性交之后达到高潮，反而是很特殊的经验。虽然有一些女人仍然可以经常在阴道性交中获得高潮，其实是来自前戏阶段的阴蒂刺激(性伴侣以手刺激她的阴蒂或靠她自慰)，方能达到高潮。女人要获得高潮，依然必须依赖刺激阴蒂方能奏效。

根据前页的数据显示，单靠阴道性交很难让大多数女人达到高潮。事实上，有超过70%的女人无法通过阴道性交获得高潮。我们都会以为这是个人问题，但其实一点也不，这既不特殊也不是什么难题。换句话说，无法从阴道性交中经常获得高潮，才是大多数女人的真实经验。

本章后续还会作深入分析，说明有些女人能在阴道性交中获得高潮的原因，其实并非取决于阴茎插入阴道的动作。而且她们采用的办法还能提供给别人作参考，以便让从无性交高潮的女人也能在阴道性交中达到高潮。

这些研究结果是否能反应出了绝大多数女人的经验，或者只能代表少数女人的状况?下面是这些研究结果与其他研究发现的比较。

◆ 萨穆尔.费雪(Seymour Fisher)，著有《女性高潮》(The Female Orgasm)(1972)、《认识女性高潮》(Understanding the Female Orgasm)(1973)：

费雪博士针对300位女性做了为期5年的追踪研究，受访者大多是年轻已婚的中产阶级妇女。其中大约有39%的受访者表示，她们总会在阴道性交中达到高潮。至于所谓“在阴道性交中”之意，在费雪的研究界定中，还包括在性交过程中同时进行刺激阴蒂的方式。而只有20%的受访者表示，她们无法仅靠手的刺激(阴蒂)来达到高潮。

费雪还询问这些受访者：如果只能从阴蒂刺激或阴道刺激二者择一的话，你要选择那一种?有64%的女人说她们会选阴蒂刺激，36%则选阴道刺激。

费雪发表的数据，根本研究做出来的结果相仿：约30%的女人，可以经常从阴道性交中获得高潮。

◆ 艾福瑞.金赛(Alfred kinsey)，著有《男性性行为》(Sexual Behavior in the Human Female)(1953，1965)：

金赛与他的同僚在50年代发表了著名的《金赛性学报告》。往后许多性学研究，大都以此为经典。金赛一再宣称，搜集了大量的女性样本，足以代表全美的女性人口。至今，大规模的性学随机调查研究，仍尚未在美国本土执行过，主要是因为受访者普遍拒答的缘故。如

今，金赛虽已身故多年，但在他生前，曾经耗费心力，克服问卷抽样代表性的问题，至今金赛性学研究中心还在继续努力从事大规模的性学调查工作。

第三部分第5章 阴道性交(3)

金赛与他的同僚证实阴蒂在女人性高潮过程中所占的重要地位，虽然金赛当年的研究亦清楚地定义“阴道性交的高潮”，但是我们在对照比较时，仍会出现相当混淆的状况。《金赛性学报告》将高潮分成3种：阴道性交的高潮、爱抚的高潮、自慰的高潮。不过，阴道性交的高潮还包括什么呢?一位金赛的同僚名叫沃德尔.波默罗伊(Wardell Pomeroy)表示：金赛把在阴道性交中以任何方式达到高潮者，全都纳入“阴道性交的高潮”。

以这样宽松的标准观之，金赛发现：大多数的女人，尤其在她们结婚多年之后，通常都可以在阴道性交中达到高潮。不过，另一方面，金赛又再三强调在阴道性交的过程中，女方始终无法获得足够刺激的现象，以及女人可以轻而易举地在自慰中达到高潮的事实。这些发现提醒我们：在女人达到高潮的过程中，阴蒂刺激扮演着决定性的角色，特别是在金赛所谓阴道性交的高潮中。金赛曾说明道：“自慰以及爱抚的技巧，比起阴茎插入阴道性交的技巧，对促进女性高潮而言，还来得更有效。”

金赛又进一步说明问题的核心所在，他认为对这些女人来说，问题并非出在她们没有能力达到高潮，而在于她们无法在“阴道性交中”获得高潮。再者，金赛从受访者中发现：大多数可以偶尔在“阴道性交”中获得高潮的女人，当她们在自慰时，都能经常且快速地达到高潮。爱德华.布莱切(Edward Brecher)曾说：“金赛并没有说自慰比阴道性交还有趣，不过，自慰比较受女人欢迎倒是实情。而《金赛性学报告》中所要表达的是一个很简单的事实，这也是数以百万计的美国妇女们的亲身经验：无论阴道性交的乐趣如何，也无论其情感回馈如何，阴道性交绝对比不上自慰为女人带来的高潮。而且对某些女人来说，阴道性交至今仍无法为她们带来高潮。”

◆ 海伦.凯普兰(Helen kaplan)，著有《性治疗新论》(The New Sex Therapy)(1974)：

凯普兰博士是闻名的性治疗师，同时也是心理分析师。她虽然没有做过特定的研究调查，但是却拥有丰富的临床经验，她的著作就是根据这些资料而来。以下的引言中，即可看出她的基本主张：“数以百万计的妇女其实是甚为敏感的人，但她们却无法在阴道性交中达到高潮，难道她们都是‘病人’吗?”

诚如她的叙述：

从临床诊疗的印象当中来看：全美的女性总人口中，约有8%～12%的女性，从无高潮经验。至于剩下约90%的女性，她们往往会利用各种方式来达到高潮。此外，在有过高潮经验的女人中，只有不到一半甚至更少的人，可以在阴道性交中经常达到高潮，而不需借助额外的阴蒂刺激。这些临床经验的心得，跟许多性学专家的说法以及社会大众的观念，都大相径庭。一般都认为：阴道性交而来的高潮，才是正常而成熟的女人应该有的表现，若女人的高潮借助直接的阴蒂刺激，就会被视为病态。

也就是说，根据凯普兰针对90%有过高潮经验的女人所作的估计，其中的半数或不到半数者，可以毋需靠阴蒂刺激就能经常在阴道性交中获得高潮。而“半数或不及半数者”的比例，均包含在本研究结果(90%)的估算中，显然凯普兰的估算是偏高了一点。

◆ 威廉.马斯特与维吉妮亚.琼生(William Masters and Virginia Johnson)，著有《人类性反应》(Human Sexual Response)(1966)、《人类性缺陷》(Human Sexual lnadequacy)(1970)：

马斯特与琼生的研究，并没有提供详细数据以资证明阴道性交高潮的频率如何。事实上，他们从未研究这个问题。他们的目的是研究性高潮。他们的研究成果中，与女性性欲最具关联的发现便是：他们证实了只有一种高潮，并非两种——亦即阴道性交的高潮，其实是来自对阴蒂的间接刺激而非阴道刺激。

从本章探讨的问题为出发点，他们的研究成果对我们又有什么样的启示?首先，马斯特与琼生所研究的受试者，都是来自可以在阴道性交中达到高潮的女人，而无法在阴道性交中达到高潮的女人则被排除在研究之外。此外，在他们的研究成果中，将上述被排除在研究之外、无法在阴道性交中达到高潮的女人，一律视为“阴道性交高潮缺陷”。不过，马斯特与琼生也发现，女人以自慰或刺激阴蒂的方式，更容易达

到高潮，据他们的报告显示：受试者感觉最强且频率最高的高潮经验，都是在自慰或刺激阴蒂时发生的，与阴道性交的高潮反应相比，也是如此。

社会文化常将女人摆放在特定的社会角色上，使她们必须将自己的自然天赋加以改变、调整、委曲求全、压抑否定，甚至到了严重扭曲的地步，才能圆满地达成女人被社会文化所规范的性功能(即生养子嗣)角色，因此导致了女人的性功能失调。

再者，他们的研究目的，主要是在为有“阴道性交高潮缺陷”的女人做性治疗与提供处方，以便她们在阴道性交中获得高潮。就治疗来说，原本是无可厚非的。但是，他们仍然让女人误以为要是无法在阴道性交中获得高潮，便是病态和不正常(也就是性功能失调)却是值得批评的。有鉴于此，他们主张在阴道性交的戳刺过程中，也应对阴蒂施以间接刺激的说法，才会广受社会大众的注目。本章后续将介绍他们研究女人如何在阴道性交中获得高潮的学说。

第三部分第5章 阴道性交(4)

简言之，上述性学研究的广泛共识是：大多数的女人都无法从阴道性交中获得高潮，如果单靠阴茎插入阴道性交的戳刺，而无额外刺激阴蒂，女人是无法达到高潮的。这种无法在阴道性交中达到高潮的“失败”案例，在性治疗门诊中，是女患者最常见的抱怨。其次，这证明了女人无法经常在阴道性交中获得高潮，早已是社会大众长久以来普遍默认的事实。对女人而言，要她们在阴道性交中达到高潮

，或从阴道性交中获得高潮，与大多数女人的亲身经验大相违背。

阴道性交的高潮值得颂扬吗

为何我们总是认为，女人非要从阴道性交中获得高潮不可?

对这样的观点，有以下3种理由加以解释：

1❓将性快感视为生殖子嗣的手段；

2❓一夫一妻的阴道性交，在父系社会下扮演着重要的角色；

3◆弗洛伊德提出的女性心理学说，对社会大众产生了影响。

一、性快感与生殖

首先，一般人都认为人类有与生俱来的“性趋力”以及享受性快感的天赋，以便能繁衍子嗣；因此，阴道性交才是惟一真正的性行为，其他各种方式的性快感，充其量都不过是替代品或变态行为，惟有阴茎插入阴道的性交，才是自然的性行为。

在此，有必要将上述说法加以深思明辨。对生殖而言，阴道性交是其次的，而在生殖过程中亦会涉及性快感与高潮。但是其中的关系如何?当我们再推进一步去想，其实只有在阴道性交中达到男性的高潮，才对生殖有决定性的影响。从精液射入阴道的过程来看，阴道性交为男人提供了达到高潮的绝佳机会，这可从男人轻而易举地从阴道性交中达到高潮，一如女人从自慰中轻松获得高潮便可证明。

女性高潮在阴道性交的过程中对生殖并无多大用处，那么，为何仍需在阴道性交中为女人提供额外的阴蒂刺激(其实就是在问女性高潮的作用何在)?回答这个问题，有以下4种可能的答案：

1◆有些研究者宣称，女性高潮可以有助于子宫将精液深深地“吸纳”进去。不过，马斯特与琼生却对这种说法持怀疑的态度。因为在高潮当下，子宫的收缩作用是朝下进行的，所以，子宫在那时“应该是处于爆发式的状态，而非发出吸吮的动作”。为了证实这一假设，他们在阴道中放入一些类似精液的液体，在X光的照射下，清楚地呈现出这些液体正罩在子宫颈上的圆帽上，如果子宫一有吸吮的动作发出，就可以清楚地看到液体朝子宫颈内游去。结果证实：在子宫颈的开口附近，并无任何液体川流不息的情况出现。许多受试者都提到：在高潮时，她们的子宫是朝下或朝外做收缩运动。一位女士描述她的高潮如下：“阴蒂高潮来得非常锐利，带动我的肛门和阴道肌肉，发出震慑的快感与痛感。那时，不论是什么东西在我阴道里面——手指、阴茎或假阳具，都会被我的阴道给推出来。”

2◆玛丽.珍.薛飞博士说道：“通常男性高潮提供了精液，便被视为是功德无量的好事，而女性高潮则被视为缓解充血的最佳方法。”不过，对男人而言，高潮也具有充血缓解的作用，薛飞博士曾特别强调：在前一次高潮之后，女人并不会马上出现充血缓解的现象，而会继续回复

到半兴奋状态。此外，有时下一次的高潮更强过前一次。然而，难道这就是女性高潮的惟一作用吗?

从生殖的观点来说，薛飞博士提供了另一个理由，说明为何女人不应该在阴道性交中获得高潮：“生过小孩的女人，她们的会阴即变得松弛，精液容易自外阴部流泄出去。不过，要是女人尚无高潮的话，阴道下方的第三段肌肉还是肿胀着的，这样就可以发挥阻挡精液外流的作用。”马斯特与琼生也注意到，对某些女人来说，若无达到高潮，反而可以增加她们子宫受孕的机会。

3◆第三种可能就是：女人在高潮时的阴道收缩，反而有助于男人达到高潮，因为阴道的肌肉一经收缩，便能紧抓住男人的阴茎，而且很有节奏感地把阴茎向下拉拽。所以，在这种状况下的阴道性交，根本不需要阴茎的戳刺动作。也许在别的社会文化中，阴茎插入阴道的性交，不会那么强调身体动作，也不是专由男性所主导，而是两性相互分享肌肤之亲。无论是阴茎在阴道中，或由阴道包裹住阴茎，均可通过女性高潮提供男性高潮的必要刺激。

4◆此外，女性高潮的作用，或许在提供女人“接受”阴道性交的准备，以便她们能在阴茎插入阴道之前，就已达到足够的兴奋程度。绝大多数的雌性灵长类都有发情的周期，在这段期间里，她们会持续固定地升起性兴奋，如此便将生殖目的与阴道性交二者联结起来了。然而，女人却没有发情周期。从理论上来说，我们几乎可以随时随地就发情兴奋起来，我们可以通过各种方式挑起兴奋：亲吻、拥抱，甚至聊聊天。在挑逗性兴奋的过程中，一种温暖而酥痒的感觉便会升起，这是想要获得阴蒂刺激的反应，也许还会愈来愈强呢!如果一开始便刺激阴蒂，就会牵引出阴道的酥痒感，亦即“阴道渴求”，大多数的女人在此时便会很渴望能有东西插入她们的阴道中。接着，刺激若是持续不止，便会导向高潮。不过，对许多女人来说，高潮之后还会再回复到兴奋状态，但阴道性交却反而把原先的性兴奋给镇压下去。所以说，女性高潮的作用，似乎就是在保持自己的性兴奋，以便能接受阴道性交。

第三部分第5章 阴道性交(5)

不过，到底“阴道渴求”以及上述的“接受”状态，与大多数女人的亲身经验是否相符?目前为止，答案似乎并不明朗，而我们可以确定的是：

大多数的女人在自慰时并不会使用器具去做阴道戳刺。无论如何，将女性高潮的作用视为提供兴奋感以便进行阴道性交，是相当有趣的说法。

同理可证，既然女人并无发情周期，所以，阴蒂的部位就应该裸露在外，而非紧靠在阴

道附近，这样才能常常进行阴蒂刺激。也就是说，既然我们并非周期性的发情动物，就必须有一些生理部位的特殊设计，以便可以随心所欲地挑起性兴奋，而不是一直都处在不自主的兴奋状态下。

但是，上述说法都未必正确。比方说，假使性爱的目的果真只是为了生殖而已，那么，何以在一些完全不可能生殖受精的期间当中，例如怀孕、更年期、自慰或是在无法受精的月份，甚至在童年期，我们都仍然可以享受性爱?

也许，高潮提供的只是生理的满足，如同其他的痉挛反应，例如哭、笑或身体颤抖等。因此，高潮的作用很可能就是把各种紧张感都一一解除。再者，或许除了快感之外，其实女性高潮并无别的“理由”或作用。不论是哪一种可能，保持性兴奋或提供生理满足，均无逻辑上的必然予以证明女人非要在阴道性交中获得高潮不可。

二、父权体制与一夫一妻制的阴道性交

坚持女人(与男人一样)非要在阴道性交中获得最大快乐，而且将阴道性交视为性行为的基本模式的第二种原因，便是社会形态对两性的要求。综观人类过去三四千年的历史，除了极少数的例外，大多是父系社会的组织形态。家庭的姓氏与财产，都是通过男人来传承的。宗教、法律也给予男人合法的权威，以决定社会的公共事务。但在非父权社会中，并无财产权的继承问题，或者是通过母系的亲族脉络来传承，因此，毋需将阴道性交加以制度化，成为性快感的惟一基本模式。据原始社会的记载，家庭是由好几个亲族团体集聚而成，姑婶与兄弟共同分担养儿育女的责任，母亲不过是象征地拥有小孩而已，至于父亲是不存在的。事实上，当时对男人在生殖受精的过程中所扮演的角色，几乎是毫无所知的。最早的时期，阴道性交与男性高潮都跟怀孕生子完全无关，因为往往要到数月之后，才看得出女人怀孕的迹象。

不过，等到人类历史进入父系社会相关的著述还包括：伊莉莎白.德.戴维斯(Elizabeth Gould Davis)所著《性的原初》(The First Sex)，劳勃.布里佛(Robert Briffault)所著《母亲》(The Mothers)，劳勃.葛瑞佛(Robert Graves)所著《白色女神》(The White Goddness)，詹姆斯(E□O□James)所著《母神崇拜》(The Cult of the Mother Goddness)，艾芙琳.李德(Evenlyn Reed)所著《女人的进化》(Woman□s Evolution)，贾葵塔.霍克斯与李欧纳.巫里(Jacquetta Hawkes and Sir Leonard Woolley)所著《人类文明开展的史前史》(Prehistory and the Beginning of Civilization)。之后，男人控制女人的性欲，就变得益发重要起来。南西.玛莫(Nancy Marval)曾在一篇由《女性主义报》刊出的论文中指出：

在父权文化中，如同我们成长的社会里，性爱是很重要的问题。除了性行为的象征意义之外(展现男性霸权与主宰、控制女性性欲)，性爱被父权社会预设了很实际的功能。鉴于男人无法直接涉入受精生殖、繁衍子嗣的过程，所以男人无法像母亲一样，可以清楚地宣称某某人是他的子嗣，因为是母亲亲身经历怀胎生产的阶段，才养育出下一代。虽然在正常的情况下，需要有男人提供精子，才能造成受精怀胎，但是，你绝不可能明令单由哪一个男人来提供精子。男人若为了确定自己是惟一提供精子的男人，一切便只得从控制女人的性爱下手了。

所以，为了确保男人是惟一提供精子的人，他就必须让他的新娘在婚前保持处女之身，婚后继续维持一夫一妻制的性交形态。一如金赛的分析：

在古律中，对女人的婚前性行为详加严禁的原因，主要是因为怕她们的婚前性交会威胁到未来丈夫的财产权。要求新娘直到婚礼当天仍保持处女之身，就如同要求交易中的牛羊或商品，必须维持最佳品质是一样的，而这些要求都是根据社会文化的标准而定。

为了将女人限制在一夫一妻的性交形态中，男人可以施展以下各种方法，防止女人的婚外性行为，如马莫的分析：

他可以把妻子关在闺房中，让她跟其他的男人分开，如果她胆敢违抗，他便用暴力让她屈服。或者，他还发明一些工具、机关，以防止她跟别的男人性交，例如贞操带。再不然，他干脆就把她的阴蒂割掉，借以减缓她的性欲。此外，他还可以说服她，让她以为性与爱是

同一回事，所以，一旦她跟别的男人发生了性关系，她就违背了爱的神圣戒律。而最后一种办法，在今天的美国社会中最为常见。

控制女人的性欲，除了以上的理由之外(维系既定的社会组织形态)，在人类历史过渡至父权社会的阶段，亦有基于政治因素，以打压在异族社会中其他形式的性爱。例如，一般研究圣经的学者皆认为：在早期犹太部落中，男对女做口交以及同性恋等，均属合法且被社会接纳的生理反应与情感关系，不过，在其周遭大部分皆为父权社会的部落中，却不接受这些性行为与性关系。事实上，约在公元前7世纪时根据查得.泰勒(Judd Teller)在《犹太人传》(Jews：Biography of a People)一书中的说法，时间约在公元前6世纪。，同性恋与其他各种形式的性行为，都一并列入犹太教的日常生活仪式当中，如同邻近的异族文化社会一般。不过，一些小的犹太部落，通过推行父权社会的秩序，一意巩固并扩张他们的政权势力，因此，才将男神耶和华尊为惟一的上帝。自此，除了有助于生殖受精的阴道性交之外，其他的性行为都被斥为变态，且列入宗教的禁律当中。从巴比伦难民营流亡回国途中所制定的“十诫”，用意即在排斥周遭不同文化的民族，独尊犹太人是上帝的子民。直到那时，同性恋、无关生殖受精的性交方式，才会被斥为是迦南人、异教徒所犯的罪恶与堕落。一旦犯下这些在教律严禁之列的性行为，就会被视为是叛徒、意图效忠异教徒、膜拜偶像等，并非我们今天所说的不道德或性犯罪。破坏教律者，应属于政治犯。

第三部分第5章 阴道性交(6)

这些教律延续至今，演进为当今社会的教规与民法。犹太基督教的教义精神，至今仍然公开谴责一切不以生殖受精为最终目的的性行为。当今的民法即是脱胎自这些教律，所以，许多国家都严禁一切非阴道性交的性行为(无论是否在婚姻关系之内所发生的性行为，都在法律的管辖范围内)，斥之为行为不检，重者甚至被判为罪犯。因此，在我们的文化里，阴道性交便被制度化而成为惟一合法的性行为。

其他非阴道性交的性行为，在当今的美国社会里，仍被视为是心理不正常的变态。不过，身体各类的接触，对其他的灵长类来说，不仅非常有趣、好玩，而且也没有人会怀疑它们的心理是否正常。此外，阴道性交亦非性行为的惟一方式，只不过是性游戏的其中之一罢了。而且，就像珍.古道(Jane Goodall)等人在灵长类的研究报告中指出：它们平日花了大量的时间在互相为对方修饰整容，在性行

为的实际接触上，为时却相当短暂。它们不仅会自慰，连同性恋也是司空见惯的事。自慰及同性恋，在各类属的哺乳动物身上都看得到，如老鼠、栗鼠、兔子、针鼹、松鼠、白鼬、马、牛、象、狗、狒狒、猴子、黑猩猩等等。

然而，人类文化却把性行为预设成天赋本能，而且一定要以生殖为目的。因此，阴道性交才会被推崇为惟一的性行为模式。这种想法甚至忽略了女人在不育阶段时更高亢的性欲。其实，各种性交的方式皆如阴道性交一样，都是合乎人类基本的自然天赋。此外，自慰还比阴道性交更合乎自然习性，因为从观察自孤立状态中成长的黑猩猩得知，它们连阴道性交都不会，但是却懂得借自慰取乐，而且从出生之后便开始自慰。

限制人类之间的生理接触与性关系，都是后天的人为结果。现今的解释是，将人类各种的性接触与性关系规范到异性恋的阴道性交之中，是为了增加人口成长率而作的考量。对弱势族群而言，高生殖率乃是富国强兵的先决要件。尤其在早年的犹太部落里，不孕症被视为横遭天谴的命运。事实上，从古到今，子嗣一直都是人类社会追求富强的主要资产。从强欺弱的观点来看，人口愈多的社会，愈能发动战争，征服弱小部落，以便扩张领地与势力范围。从个人的层次来看，子嗣可继承家业，更加巩固祖业的兴旺。此外，还能利用子嗣的劳动力去帮助父母犁田、狩猎、采集食物、照顾家畜家禽(在近代社会，子女还能进工厂做工)等等。

在美国文化里，早已将追求人口极大化的欲念给制度化了，而且从这个奖励人口成长的制度来看，女人就首当其冲，成为推行此制度的理想目标。在美国文化中蕴含深层的生育偏见，将女人视为生育机器，例如对婚姻、母职、阴道性交等的颂赞，即为一例。可参看艾伦.派克与茱迪.山德罗卫兹(Ellen Peck and Judy Senderowitz)所著《生育偏见：母亲迷思与苹果派》(Pronatalism：The Myth of Mom and Apple Pie)一书。

简言之，阴道性交被定义成惟一的性爱模式，而且是惟一合乎自然、健康、心理正常的生理接触，所以，女人应该在何时达到高潮的问题，也因此被决定了。

三、弗洛伊德的女性性欲学说

第三个理由是因为社会大众公认弗洛伊德对女性性欲所提出的学说是正确的，他对女性心理及心理健康的看法，早已被舆论所接纳。

弗洛伊德首先提出阴道高潮学说。他认为阴蒂高潮是幼童时期的高潮，等到女人进入思春期与男人交往之后，就会把高潮转移至阴道。弗氏认为阴道高潮的功能相当于阴蒂高潮，但阴道高潮却比阴蒂高潮更成熟。弗氏还主张，一旦女人将内在的心理冲突通过心理分析加以处理，达到所谓“整合圆满的”女性化认同，便能获得成熟期的阴道高潮。因此，只能从阴蒂刺激获得高潮的女人，在弗氏眼中便是不成熟的女人，尚未解决性原欲的基本冲突。当然，就在弗氏为女人定下如是的女性性欲学说之后，他便立刻面临到在女人身上最严重的性冷淡问题。

弗氏提出的这些学说，皆是基于错误的生理学知识。弗氏也承认他的生理学知识可能有误，因此，他日后的研究成果也可能会产生谬误。的确，在五十多年后的今天看来，他的学说诚然漏洞百出。无疑，弗氏在今天应该会接受本研究的发现，但他的后继者却始终不愿意或不肯接受。当今大多数的心理分析师以及所谓性学权威，在妇女杂志上发表的文章，依然再三呼吁女人应该要从阴道性交中获得高潮。他们大声疾呼，建议女人只要有阴茎插入戳刺动作即可，毋须借助手指的刺激，再三强调“阴道的独尊地位”才是女人发挥“正常”性功能的先决要件。他们始终认为：从阴道性交而来的高潮才是女人真实的性反应，至于通过其他的方式的刺激而达成的高潮(如所谓的阴蒂主义)，即是内在心理冲突的精神病症。

在心理学界，亦不乏学者出面反驳弗氏提出的女性性欲学说。弗氏主张：女人应该在阴道性交中达到高潮，否则她们便是不成熟的女人，同时心理也有缺陷。她们难以达到阴道高潮的困难，被视为是本身性格结构的问题。也就是说，她们的自我整合出了问题。她们与内在潜意识的冲突与斗争，导致了焦虑与不安，因此，没有阴道高潮，只是诸多心理不快乐的一项罢了。

第三部分第5章 阴道性交(7)

目前在心理学界，尚无性格结构与阴道高潮能力的相关研究。然而，以最近大规模的调查结果［萨穆尔.费雪在《女性高潮》(The Female Orgasm)一书中的研究发现］来看，却显示出完全相反的现象：

结论相当清楚：愈喜欢阴道刺激的女人，她的焦虑愈高，而且她们往往禁不起在阴道性交过程中些微的打扰或中断。这种现象不仅反应在她们的性行为表现上，也可以从她们的性

幻想中找到例证。这些发现一一反驳以往的女性性欲的学说。显然，这些研究已将上述的学说逐一加以否证。如果在未来的研究结果上，还能获得其他学者的进一步支持，那么，针对以往性学理论对女性性欲的主张，都有必要加以重新审视与修正。至于愈倾向阴道性交的女人，她们的焦虑感却反而更高——必须将问题溯回起点。遗憾的是，我们对阴道性交的了解，至今还无法提出满意的解答。

不过，费雪也提出警告：

研究发现：倾向阴道性交的女人会表现出比较高的焦虑感，不过，这也并不意味着她们就是较不健康或有适应不良的困扰。因为，尚无任何证据足以反驳心理分析学说对阴道反应与成熟二者之间的关联。此外，受试者并无严重的心理疾病征兆，即使倾向阴道性交的女人会表现出较高的焦虑，却并不意味她们就相对不成熟或在心理结构上比较低劣。

费雪进一步为偏好阴道性交的女人暂作解释：

因为她们认为：惟有跟男伴亲密的身体接触，才会有强烈的生理反应，所以她们将这些生理快感都归功于男伴。因此，在她们跟男伴性交时的身体反应，都会被她们混为一谈。在她们的认识里，阴道性交的经验不只关乎她们自己的快感，也包括男伴的高潮在内。至于偏好阴蒂高潮的女人则表现出另一种极端反应，她们对性经验的认知比较倾向身体自主的感觉，而且把强烈的生理反应视为纯粹的个人快感。在她们遇到危及身体自主权的情况，通常会有所反弹。

即使费氏学说对女性性欲的看法谬误丛生，但依其学说而对女人进行的“治疗”，仍然盛行不衰。大多数的心理分析师至今仍坚信弗氏对女性性欲与女性心理的传统看法，并将之广为流传。虽然当今医学界的研究成果，早已宣告弗氏学说的过时与谬误，然而，心理分析学说对女性性欲的看法，始终没有出现应有的修正与改变。就像身为心理咨询师的薛飞也曾提出质疑：“回答这个问题，就必须要回到这个专业领域中，方能找到正确的答案。这些发生在女人身上的性欲问题，严重

到仿佛是当今妇女的流行病，究其病因，难道可能是源于想要治疗她们的医生?”

也许有上百万名妇女会同意一位女士提出的想法：“如果我可以给弗洛伊德一拳的话，那真会替我带来莫大的快乐。”

女人若未达高潮应该怪罪自己吗

上述精神分析学者的性学理论，对女人造成了深远而广泛的影响。无论你是否接受过精神分析，大家都被迫重复听到那些毫无实证且高唱反女人论调的学说。从妇女杂志、大众心理学家、跟你性交的男人身上，或任何一个人——来自社会的各阶层、各个教育背景、年龄层——都认为，女人应该在阴道性交中获得高潮。如果未达到高潮，女人则应将问题归咎于自己。

“我认为无法在阴道性交中达到高潮的过失，大部分应归咎于自己。我跟很多男人做过爱，他们对我没有高潮一事，有的只好认了，有的则会努力把性交过程延长，有的则非常急着要我赶快达到高潮不可……不过，至今仍然没有一个男人如愿以偿。我猜想：我很害怕怀孕，也害怕要背负责任。”

“我很希望能在阴道性交中达到高潮，因为我觉得这是正常而自然的生理现象，而我却始终没有经历过。我无法信任男人，而且还对他们的性欲望感到厌恶，这使得我一直都无法在与他们性交的过程中坦然放开自己，使我至今仍享受不到充分的性自由。”

“只要我能缓解自己的焦虑，让自己变得很软弱无助的话，那么，我想我应该可以在阴道性交中获得高潮。”

“我想问题出在我的认知态度上，我有很强的心理障碍。要是能在互信互爱的气氛下做爱，我有把握一定可以克服万难，解脱自己，在阴道性交中达到高潮。”

“不能在阴道性交中达到高潮，原本让我以为自己有什么毛病，不过，前一阵子我便释怀了，因为我发现这是由于我从来都不曾对任何一个跟我上过床的男人抱有期望，而我却一直不敢相信自己有这一层感觉。”

“当男人的阴茎插入我的体内，我从未感受过高潮，除非用手或嘴。就我个人来说，我想是因为我自己并不想要的缘故。我对男人有很复杂的感情，有愤怒也有爱意。我从来没有遇过一个男人，可以让我全然接纳他、尊敬他。”

“我想无法在阴道性交中获得高潮，是因为我并没有真正的放开自己。对我来说，那是一种对男人的臣服，意味他已完全征服了我。”

“我若要能在阴道性交中达到高潮，必须先对自己付出真诚的爱——爱我自己，从身体到心灵。此外，还需要跟对方建立长久的关系，才能和谐地分享彼此的各种人生体验。”

“我需要在情感与身体两者都很美满的状况下，才能顺利地在阴道性交中达到高潮。”

第三部分第5章 阴道性交(8)

“我一直渴望能享受高潮。男人都告诉我：应该忘掉这个心愿，只要完全放松自己，就有可能达到高潮。所以，我在很努力要达到高潮的同时，又很努力地告诉自己要把它忘记。”

“在我18年的婚姻当中，我和我丈夫试过各种办法，除了没有倒立之外。但是，我还是没有办法在阴道性交中达到高潮。很可能是因为有更深一层的心理因素在作祟吧!不过，每回

自慰却都能让我获得高潮。”

“除非把你对阴茎插入阴道的愤怒与害怕都加以妥善地处理，否则，这些负面的情绪反而会耗尽你的精力，使你在阴道性交中无法完全放松自己，这样，兴奋感与高潮就更难将你笼罩。”

费雪针对这个论点加以阐释：

在精神分析的文献里，曾经提到另外一个女性无法在阴道性交中获得高潮的原因，即是她们会对阴茎插入感到害怕。据说，因为她们会对阴茎插入身体的后果感到焦虑，所以导致女人在阴道性交中无法达到高潮。她们幻想做阴茎插入会造成受伤或身体受损，如怀孕便是一例。此外，在精神分析文献里，也再三强调女人有阳具崇拜的心理，

这种嫉妒的心态甚至会导致女人的竞争心态，在性交过程中更加强化为一较雌雄的紧张关系，反而阻碍了爱与被爱的情感交流，干扰到女方兴奋感的滋长，因此断绝了通往高潮之路。不过，在经验研究的报告中显示，这两种推论至今尚无实证。

“我的问题是不想在别人面前出现失控的样子，我不想让懦弱无助的情绪或生理上不自主的感觉将我完全吞没。我要跟真正所爱以及信任的人在一起，才可能在阴道性交中获得高潮。”

“跟我丈夫在一起时，我并不信任他，所以没有办法跟他分享内在的心灵世界。若是我果真在阴道性交中达到高潮，他一定会以为都是他的功劳。”

“我觉得自己是性欲不正常的女人，因为，我从来都没有过阴道性交高潮。我知道这一定是因为我对性有罪恶感的缘故。”

“虽然我有阴蒂高潮，但是却没办法达到阴道高潮。我跟很多男人有过性关系，而且感觉很温暖，但是那些都还谈不上是爱情(只是信任、约定等等)我觉得除非是爱情，才能真正让我克服心理障碍，跨越高潮的关卡。我一直都在阴道高潮的边缘徘徊，但总在最后关头害怕起来，因此先前强烈的感觉都消散了。我想自己很害怕会被阴道高潮淹没，害怕让男人在我身上为所欲为地行使主控权。反正我还有阴蒂高潮，即使性关系结束，我也不觉得有什么重大损失。”

在上述的回答中，读者可以发现许多在心理治疗中常用的术语。这些受访女性很可能都在接受治疗，不过，其实你也可以很容易就从大众媒体的刊物如妇女杂志上，看到这些词汇。许多心理咨询专家都勤于发表这一类的著述，甚至跟你上过床的男人也会自我标

榜是你的性学“专家”。

上述“只要放轻松，解放你自己”，自然就能在阴道性交中达到高潮的说法，其实是基于女人通过阴茎插入便能达到高潮的错误假设。在这种错误认识下，女人似乎只需将身体完全付出，便自然能获得高潮。有一位受访者如此写道：“这好像完全是女人的错，因为我们不像男人那么自然。”

我希望女人们可以停止这些无谓的精神折磨，不必再苦苦追问自己为什么无法在阴道性交中达到高潮。我们也可以把花在心理治疗的钱节省下来，因为女人毋须趋之若鹜地探求所谓阻碍我们达到“阴道高潮之路”的潜在压抑。我希望女人可以把这份心力倾注在真正值得追求的性爱满足上。

女人无法在阴道性交中达到高潮的另一个普遍的理由是“好男人”难寻:

“我非得跟真正信任的男人上床，才有可能达到高潮。他一定要表现得非常性感、温柔、体贴、有耐心、善解人意、个性开朗、平易近人。我想，一旦发现了能让我满足的好男人，我一定马上就会达到高潮。”

“如果能找到一个让我完全解放自己的性伴侣，我应该可以在阴道性交中获得高潮，这样至少除了自慰之外，我还可以跟别人一起享受高潮。”

“我真的很希望可以跟性伴侣一同享受高潮。我想我对性爱的要求太过完美，所以我应该变得实际一些，才有助于我跟性伴侣一起达到高潮。我一向都希望性伴侣能完全地了解我，我也要求自己能全然地了解他。但这种完美主义式的要求，很难做得到。在我这辈子中，跟别人做爱总共只有两次高潮。”

“他总是让我觉得自己只不过是一片阴毛罢了，而他也只在跟我性交的时候才会对我感兴趣，然后他会说：他从前的爱人都是些普普通通、中等以下的货色，他真幸运能遇到我，而且他还想跟我一起活到100岁呢!我现在正在接受心理咨询，医生说我的生理结构相当正常，应该没有问题才对。”

“在阴道性交的过程中，我不晓得是什么力量才能让我达到高潮。我想我应该要好好想清楚。如果事实证明已经那么努力了，却还是没有办法达到高潮。或者，其实高潮并不容易达到，那么，它应该是靠后天的努力而得，似乎强求不来。既然我是健康正常、身心平衡的人，却还是没有办法在阴道性交中获得高潮，那么问题就应该是出在性交的行为上或者是没有找对一个好男人的问题。我曾经有过许多男人，从一夜姻缘到长期性关系都有，而且我所来往的男人大都具备了高水准的背景，但是他们之中，至今尚无一人曾经让我达到高潮。所以，我

只好说：显然他们都还不够格称得上是好男人，或者说，整个阴道性交的过程都应该要跟性幻想调合在一起比较好。”

第三部分第5章 阴道性交(9)

“只要我的爱人可以在情感上多投入一些关心，让我觉得更有安全感，那么我一定能在阴道性交中达到高潮。”

等待好男人来让我们达到高潮的心理，跟白雪公主期待白马王子的到来才能享有爱情是一样的。无论如何，要是男性能对女性性欲有更多的了解，而且善解人意的话，那么他一定会让跟他做爱的女人达到高潮，这种想法至少对以下这些女人来说是相当有意义的：

“我很希望能在阴道性交中持续地达到高潮。我知道要怎么做才能如愿以偿，也跟我男朋友讨论过好几次，但最后发现是他无法全然放松自己，才造成了我们的问题。例如，在性交时，他的高潮总是来得太快，前戏时对我阴蒂的刺激总是不够。”

“在一个平等的关系中，高潮是很重要的，如果我们在其他各方面都能平起平坐，惟独高潮一事无法平等的话，那后果就非同小可了。我想我必须更开放，让感官之乐能来得更自在一些，不必一直操心他的感觉好不好，也不必去设想要如何取悦他。”

“如果我可以跟一个愿意平等对待我的男人做爱，应该就能在阴道性交中达到高潮。他不会把我的性兴奋当做是为了他的高潮才做的准备。此外，我也可以不必为了他的成就或高兴而负责。比方说，要是我没有跟他配合好，让他无法获得应有的满足感，我就必须承担失败的责任。我希望我可以不必再有类似的感觉。”

“跟我性交过的男人，大都对女人的高潮一无所知，更糟的是，他们还认为要是女人无法从阴道性交中获得高潮，那她就需要接受心理治疗。”

不过，真正的重点在于：不要一直等待好男人来让你依靠，而要去制造有利于你自己的环境。这样一来，你不仅是位懂得取悦自己的白雪公主，还知道该找谁来一同享受性爱。

宣称自己可以常常在阴道性交中达到高潮的30%的受访者，往往言过其实：

“没错，我总是可以在阴道性交中获得高潮，我不需要太多的前戏。”

“我有自然的性欲，不需要阴蒂刺激。”

“大多数的男人根本就不辨真伪，除非他们能遇到一个愿意现身说法的女人。否则，他们一直都被那些看似被动的小野猫所骗，一上床就开始假装高潮。”

就像50年前的女人会彼此竞争看谁做的苹果派最好吃，如今大家都竞相比赛看谁可以达到阴道性交高潮，借以获得男人的赞赏与认可，然而，这样的恶性竞争却牺牲了自己的快感。

女人都曾经用尽各种方法，想从阴道性交中获得高潮：

“当一个女人说：‘我可以借手的刺激或口交来达到阴蒂高潮，但若靠我丈夫的阴茎插入，至今却始终没有办法让我达到高潮，为此我们都很伤心。’然后就会有人告诉她说：‘只有一种高潮，阴道高潮不过是迷思罢了，所以，既然你已经可以达到高潮，那就是了，根本没有什么问题，你只要确定自己有高潮便没事了。’可是，我实在看不出来这个女人的问题是如何被解决的。”

“我很希望在阴道性交的过程中用手刺激阴蒂，可是我很害羞，不敢开口，怕男人会觉得他的阴茎无用武之地，立刻变得颓丧，无法勃起。也许，我应该学着放弃对阴蒂刺激的依赖。”

“在我阴道壁的上端有一块区域，比阴蒂更能发出兴奋感与刺激作用。这块区域可以借助一只指头的刺激，或者在我臀部微微扬起，而我的男伴趴在我身上，用他的阴茎猛力地来回戳刺我的阴道，就让我产生非常强烈的感觉，比起阴蒂刺激更强烈，但是却仍然无法让我达到高潮。对我来说，达到高潮的方法，惟有靠我或我的性伴侣把手伸向我的下体，直接刺激阴蒂，高潮马上就来了。我跟我的性伴侣都比较喜欢阴蒂刺激，若是没有阴蒂刺激，我就无法达到高潮。不过，我也是花了两年的时间，才好不容易在一个男人刺激我的阴蒂时终于达到高潮。所以，我有信心，有朝一日我应该可以在阴道刺激中获得高潮。”

假装高潮

要求女人应该在阴道性交中达到高潮的社会压力实在太大，以至于为数相当多的女人都只好诉诸假装高潮来应对这层强大的社会压力——有些女人是“不常”，大部分是“有时”，也有的女人在每次阴道性交中都得假装高潮。

多数女人在阴道性交中曾经假装高潮：

“我以前每次都假装高潮，尤其是在阴茎插入阴道的时候。我从小便被教导要去迎合男人，否则会让他们失去男子气概。随着妇女运动的兴起，以及我个人从中所获得的影响，现在我便不再假装高潮。”

“我从来都不会假装高潮，而且对那些会假装高潮的女人感到生气，这样一来，男人就会说我性欲不正常。既然我自己从无阴道高潮的经验，所以我很怀疑到底阴道高潮是否存在?到底它的盛行率是不是很普遍?别的女人都佯装高潮，会让我的诚实变得更加为难。”

“如果我没有心情做爱，而在阴蒂刺激跟阴道性交的时候假装高潮，对我来说比较简单，要是我对丈夫说没有高潮，接着我就得开始操心他的自尊心是否因此受损，或者他会不会对我有所不满。我丈夫跟其他男人的反应一样，要是我跟他说我没有高潮的话，他就会很害怕受伤，这种难过甚至会延续一周期以上。”

第三部分第5章 阴道性交(10)

“我会假装高潮的原因，是因为我发现自己大概不太可能会在阴道性交中达到高潮，可是我的男人却还在死命地努力想要让我达到高潮。要是我让他们知道我其实没有的话，他们一定会非常失望。”

“在婚姻生活中，我非常擅长于假装高潮，所以，至少有4年时间，我对我的性生活一点也不满意。不幸的是，我一直都对丈夫忠诚不贰，只好常常自慰。我们分居之后，我才开始

跟许多性伴侣尝试各种性爱，终于获得一些性的启蒙。”

“我不会假装高潮，只会把我的性兴奋表现得夸张一点。”

“以前会，因为我的性伴侣会把我和另一个同他上过床的女人作比较。他让我觉得很难过，因为那个女人每次都会放声尖叫她的高潮来了，甚至他连阴茎都还没插入她的阴道里去呢!”

“我很害怕自己不像个‘真正的女人’，也不想让我的男伴变得阴柔而女性化，所以会假装高潮，可是却被他给识破了。”

“有时，假装高潮可以让一个男人建立自尊，让他自以为有男子气概。所以，要是我真的很爱这个男人，会希望他觉得我很喜欢跟他做爱，我便会假装高潮。”

“他认为要是我没有高潮的话，就证明他不行。我一再告诉他实情并非如此，但也没办法改变他的想法。有时假装高潮反而会让事情变得简单得多。”

“要是我跟一些自以为是性爱高手的男人上床，往往我都要假装好几次高潮。他们每每为了证明他们的男性雄风，就迫不及待地把阴茎插入我的阴道，除非让他们觉得我的高潮已经来了，否则他们绝不会轻易善罢甘休的。”

“我以前都会假装高潮，为了要取悦男人，得到他们的赞赏，还能让他们相信我是只性感的小野猫。我记得无论是在长途旅行或甚至是新婚之夜，我全都是假装高潮。那时我还以为只有我一个人会假装高潮呢!”

“我以前会假装高潮，不过现在不再这么做了，因为我知道自己有权利要求真正的快乐。”

“我总是在假装高潮(我今年62岁)。男医生一向都会建议我：为了让我丈夫高兴，我应该要假装高潮给他看。我一直在怀疑，结婚35年来，我的体质是否欠缺了什么构造?所以才必须假装高潮。”

“过去30年来，我一直都在假装高潮，因为我需要男人的赞赏与支持。此外，我不忍心伤害我丈夫，因为他也是个很没有安全感的人。”

“为了不让我丈夫在外拈花惹草，我一向都假装高潮。”

“跟我第一个情人在一起的前几个月里，我会假装高潮。我学会如何佯装热情，而他也自以为将我驯服了。”

“直到我们发现了我的阴蒂之后，我才停止假装高潮。我以前一直认为阴道性交高潮，才是惟一正常的，但自从在自慰中学会高潮之后，我就欢天喜地、无忧无虑了。”

“我以前常常假装高潮，因为我实在太害羞了，我不敢告诉跟我上床的男人，说我需要的是什么样的刺激，我也不敢纠正他们，跟他们说那是在白费功夫，一点也无法让我兴奋，只会让我更加难以达到高潮而已。”

“当我无法承受一个巨大的毛茸茸的身躯，使劲地在我身上冲撞不已的时候，我便会赶快佯装高潮。男人比女人重得多，也比较强壮。他们把阴茎当做枪杆子，骑在你身上，驰骋千里，任凭他们高兴。”

“我通常在前戏阶段就已经达到高潮，等到阴道性交时我只好假装高潮了。要是他知道我没有在阴道性交时获得高潮，一定会忧心忡忡。”

“很少。只有一次是跟一个没什么经验的鲁莽男子，眼看他的自尊心都快崩溃了，而且已经痛苦到几乎不知道自己在做什么，所以，我便假装高潮来帮他解围。”

“一个月起码有四五次假装高潮。我觉得我一定是哪里不对劲，为了自尊，我只好假装高潮。这真的让我觉得很奇怪，我已经接受了那么多的刺激，却依然无法在阴道性交中获得高潮。”

“在我第一次婚姻生活中，我不晓得在阴道性交时应该有什么样的感觉，所以只好一直假装高潮。之后，我花了很长的时间回想自己的亲身经验，并且跟后来真正的高潮相比较，我发现以前的假装都太过火了。”

“当他问我说我的高潮来了没，我便回答有。有时，他还会跟我说我应该总共有过几次高潮，而我却连一点心思也不想回应：我其实一次也没有。”

“以前会，那时我想要高潮想得快疯了，甚至不惜愚弄自己。”

“在阴道性交中，我经常假装高潮，我这样做的目的是为了取悦我丈夫。不过，这个礼拜我终于忍无可忍，便跟丈夫明说，还向他保证以后一定不再假装了。”

“以前我一向都在假装高潮。男人从来都不知道，其实即使没有高潮，我一样也能享受性爱。”

“大多数的男人会认为你理所当然应该要有高潮，再不然，他们根本就漠不关心。所以，有时我想尽早摆脱他们，就开始假装高潮来了。”

“有时，当我对我的性伴侣心生怨恨时，便会假装高潮，因为我怕他们一旦知道我心怀怨恨时，会动用暴力来对付我。”

“我从来都不需要假装高潮，因为根本就没有任何男人曾经关心过我到底有没有高潮。”

第三部分第5章 阴道性交(11)

“是的，我会在阴道性交时假装高潮。我会假装阴道开始痉挛，那会让我的性伴侣误以为我的高潮已经来了。”

“在跟我最后一任丈夫做爱时，我常常假装高潮。此外，我还会佯装我对他的爱意或热情等等，以便换取经济生活上的保障。”

“是的，我常常在阴道性交中假装高潮，尤其当我发现要是我不假装高潮来了，我的性伴侣就快要崩溃了。我一直都希望自己像个热烫的墨西哥玉米饼，随时可以达到火热高潮。”

“以前会，就在我的两度婚姻以及历经两年‘被囚’的生涯里，一想到男人要求你假装高潮的嘴脸，以及他们完全不顾念你的感觉的无知，真的会觉得很荒谬。现在我再也不假装了。”

“是的，在阴道性交中，我佯装过好几次高潮。我希望他的高潮赶快来，这样我才能好好睡觉。以前我常常试着要跟他沟通，到底什么样的刺激最能让我兴奋，可是，他却一副老大不情愿的样子，一点也不关心，所以我就放弃了。”

“我假装高潮的历史已经有十年半之久，我不希望让任何人以为我是个性冷淡的女人。”

“我曾经跟一个男人在做阴道性交时假装高潮，最后，我鼓起勇气告诉他实情，然而他却再也不跟我做沟通，也拒绝和我分享他的感觉，因为从前他一直误以为我也像他一样非常享受我们的性交。”

“要是在阴道性交的过程中，我突然发现自己犯了大错，比方说，觉得自己其实并不爱这个男人，我就会把阴道紧缩个四五次，接着开始呻吟起来，好像我的高潮已经来了似的，这样很快就能让对方射精，而结束性交。”

“当然会。很多男人非要把我弄到高潮为止才肯罢休，甚至要看到我一副死去活来的样子，才能让他们满意。”

“我以前都会假装高潮，就像在R级片里都看得到的那些呻吟等等。可是呢，我发现我的呻吟其实会让我自己分心，反而没有办法集中在我的生理感觉上。”

“以前在阴道性交中，我都会假装高潮，后来，我学会要告诉对方‘慢一点’或‘轮到我啦’之类的话，现在的我就不必再假装高潮了。”

“是的，在阴道性交中我会假装高潮，尤其在男人已经射精过后，变得非常没有耐心，急着要你马上就达到高潮，我就会开始假装。”

“会的，尤其当我觉得自己还蛮喜欢那个人。让他们知道我的高潮其实并没有来的话，他们一定会受不了。不过，事后我也就不想再跟他们上床了。”

“会的，要是我真的没有办法达到高潮，而那个可怜的男人也已经努力了很久，我就会假装高潮来了。”

“我假装高潮，目的在于想要掩饰内心的受伤，因为眼看别的女人都有高潮，而我却没有。”

“我不想让我的性伴侣自卑下去了，先前他为了跟我在一起的性无能痛苦了很久，所以，我不得不佯装高潮来给他信心。”

“我现在终于知道，为什么那么多男人会关心你的高潮。那是因为他们要夸大自尊心罢了。要是我说‘没有’，他们一定会火冒三丈、恼羞成怒，再也不想做任何事来改善这一切。”

“我佯装过无数次的高潮，跟我上过床的男人，根本不晓得该如何做阴蒂刺激，让我觉得好像非得在阴道性交中给他们上一堂女性生理解剖课，这真令人反感。”

“不，我不会假装高潮，这是错的，一旦假装高潮，男人就永远没有机会可以好好学习了。”

“在我第二次怀孕之后，我数度跟丈夫说过我没有高潮的事，但我为此而深感内疚。为了妥协之故，我只好开始佯装高潮，我其实一点也没有这些感觉。麻烦的是，一旦我开始假装，就必须一而再、再而三地不断假装下去。对自己的不诚实与欺瞒，到最后我连一点性兴奋的感觉都没有了，而我也变成了性冷淡的女人。有时在跟我丈夫做完阴道性交之后，我浑身都陷入痛苦之中，我只好赶快冲进浴室。”

“我从来都不曾想过我丈夫是否已经有外遇，后来我开始认真地思考这个问题。我认为：与其为了他到底比较爱那一个女人而争辩不休，不如就让性欲比我高的女人来满足他吧!说真的，除了假装高潮之外，我不知道还能怎么办。其实，高潮实在很容易伪装，而我也怀疑有多少男人真的清楚女人的感觉。”

“这15年来，我是世界上最会假装高潮的女人。我想，应该为所有女人竖立一座阳具纪念碑(就像我们在书上看到的各式纪念碑一样)，因为，我相信女人都曾经为了阴茎之故，而在男人面前假装高潮。”

阴道高潮的迷思

若坚持女人一定要在阴道性交中达到高潮，而且非要女人从阴道性交中获得高潮不可，其实就是在强迫女人一定要屈服于在如此贫乏的性刺激方式中，一再重复高难度的尝试，而且在经常性的失败过后，陷入痛苦愤懑、不安忧郁的情绪中不能自拔。诚如安.寇依德(Ann Koedt)在《阴道高潮迷思》(The Myth of the Vaginal Orgasm)一文中所说：

这种游戏(要求女人必须在阴道性交中达到高潮)为祸最大与最令人愤怒之处，便是让每个原本性欲正常的女人，反而觉得自己不正常。女

人除了正常的性欲遭到剥夺之外，还被教育成要深自内疚，其实她们根本就毋需自责。驱使她们为了一个根本就不存在的病症去寻找万灵丹，只会将她们推向永无止境的自疚与不安中。因为她们的精神分析师会告诉她们：女人，在男性主宰的社会中，她的角色不可能有成功的希望。一些谬误的论述要女人变得更加女性化，放弃对男人的钦羡。也就是说：你踩的应该是小舞步，即使你必须使尽力气。

第三部分第5章 阴道性交(12)

最后，尚有两个对女性性欲的迷思，要在此一并澄清。

迷思一：女人对性事及高潮不及男人感兴趣

首先，大家都认为：女人不像男人会对性以及高潮那么有兴趣，女人对情感比较有兴趣，不会主动要求性交，而且通常靠男人来“告知”。不过，你也可以把这个现象(如果它果真

存在的话)解释成：那是女人无法期望自己能享有高潮，而且往往并不确定自己的高潮究竟来了没有。

“我怀疑自己易于对性失去兴趣的原因在于：我会不自觉地压抑自己对高潮的渴望，因为一旦我清楚地知道自己想要高潮时，会对伴侣造成莫大的压力，甚至还会因此坏了他的性欲。”

“高潮使我觉得满足而快乐。跟男朋友一起达到高潮也是很重要的，我的高潮愈多，他就愈兴奋，要是我没有高潮的话，那就是我的错了。如果他知道我是个性冷淡的女人，他就不会再继续跟我做爱。在我刚搬去跟我男朋友同居的那段期间，我真的变成了性冷淡。那时，他每天晚上都劳累过度，所以，我们的性交就减少到一星期两次。接着，我开始出现内疚情结，我想都是因为我的性欲太强了，对他要求太多，尤其在我自己退缩不前，没有办法达到高潮的时候。我觉得很害怕，也责备自己太自私。不过，每天晚上我还是会春意荡漾，性欲高涨，接着，便陷入挫折感当中。为了避免挫折感，我只好把自己想成是个性冷淡的女人。这的确把我的性冲动给遏止住了。但是，等到我男朋友想跟我做爱的时候，我却发现自己愈来愈难及时地把冰封的性冲动破除开来。他还是会很努力地让我兴奋起来，而且常常耗时良久，才能让我的兴奋感起死回生。那时，他往往也无法支持太久，以至于很快就射精了。于是，剩下我一人，进入亢奋状态却没办法达到

高潮，最终陷入挫折的深渊。事后他反身便睡，我则痛苦难耐，忿恨不已，只好把自己再度收藏到性冷淡的冰窖深处。”

“我今年56岁，虔诚的长老教会信徒，标准的贤妻良母，而且笃信先苦后乐的人生观。我跟我丈夫一个月进行两次阴道性交，而每次都是由他主动。我总是在脑海里幻想这些事，却从不付诸行动。我很想找出一些方法，好让自己更加兴奋。不过，转身睡觉或读一本好书，不是更简单一些吗?我们最大的问题就是时间无法配合，他喜欢早晨做爱，我则比较喜欢在晚上。当我主动要求性交时，他会很高兴地接纳，我搞不懂为什么自己很少主动要求。我真的很想知道高潮的感觉是什么。我希望在阴道性交中，是由我来取悦他，即使我自己没有高潮也无妨。看到他达到高潮的样子，真的让人很高兴。”

“我快要19岁了，我必须坦承：我想要高潮。也许是因为我的年纪还太小，所以很多事都还不曾经历过(这是我的医生告诉我的话)。不过，我真的想要更多。要是我没有高潮或觉得不满足的话，会变得非常挫折。事实上，就高潮这一点来说，我非常挫折，现在我几乎已经失去兴趣了。虽然我对高潮并没有很强烈的需要，但是却很希望学会达到高潮的方法，这样我才会更喜欢做爱与性事。在做阴道性交的时候，我什么也感觉不到，有时我只是感觉到他的阴茎进入了我的阴道，不过，这种感觉并不常有。我实在搞不懂这是怎么回事。”

迷思二：女人比男人需要更长的时间才能达到高潮

第二个迷思是一般人都认为，女人要比男人花更久的时间才能达到高潮，因为女人的心理比较细腻，所以女人的高潮就必须更加依赖情感的烘托。事实上，女人并不需要比男人更长的时间才能达到高潮。据《金赛性学报告》显示：绝大多数的女人在自慰4分钟后便达到高潮了，这和本研究的结果一致。显然，在刺激不足的方式下，如阴道性交因为刺激来得比较间接，才会让女人花更长的时间来达到高潮，因此女人也需要更多的前戏。这种误解往往导引出以下对女性高潮的迷思：

“我相信女人要的比男人还多，女人需要生理与情感的综合刺激，方能达到高潮。”

“女人需要精神的鼓舞，方能达到高潮。女人所要的高潮，并不是像你预设的那种纯粹功能性的高潮。”

“绝大多数男人所需要的，就是把他们的阴茎上下摩擦一番。而我相信女人要的不只是这些，女人需要生理与情感两相巧妙的结合。”

然而，女性高潮一点也不神秘。只要女人对阴蒂刺激有所了解并切实执行，便能迅速、快乐而自在地达到高潮。就像我们在第一章中看到的案例，女人在自慰时，根本不需要前戏，就能轻松自在地达到高潮。重点在于让阴蒂获得足够的刺激。接下来，我们会陆续看到女人如何在阴道性交中获得足够的刺激，以便达到高潮。

第6章 女人如何达到性高潮

第三部分第6章 女人如何达到性高潮(1)

女人如何在阴道性交中达到高潮

“阴茎插入，是我所知人生中最美好的事物之一，令人为之身心愉悦。通常做阴道性交都会以高潮结束，需时大约两三分钟。每回性交，我的爱人都可以有两次高潮，偶尔甚至达到3次，所以，我们毋须放慢速度，只要在做爱的过程中尽情享受。我很喜欢阴茎插入我阴道内的感觉，聆听他的呻吟与感叹，感受他全身上下的搏动。在精神上，我非常喜欢阴茎插入

我体内的安全感，而且，我很希望他能够在我阴道内待得愈久愈好。有时，我们就会保持这种阴茎插入阴道的姿势，快乐地进入梦乡。”

有一位女士怀疑自己是不是很奇怪，因为她一向都能很轻松自如地在阴道性交中获得高潮。在此，要澄清的是，虽然大多数的女人都无法在阴道性交中获得高潮，但这并不意味能从中达到高潮的女人便是奇怪的女人。而且，有些女人可以在阴道性交中获得高潮的原因很简单，一点也不神秘，重点在于对阴蒂施行确实而足够的刺激。本书接下来就要针对这个原因详加讨论。

马斯特与琼生的女性高潮学说

先前已介绍过本研究的发现：女人如何在阴道性交中获得高潮的方法。接着继续介绍马斯特与琼生的研究成果，看看他们如何解释女人在阴道性交中

达到高潮的原因。

马斯特与琼生均强调阴蒂刺激的重要性，他们认为女人达到高潮的原因是起自于对阴蒂进行直接或间接的刺激。因此，他们主张，在阴道性交的过程中，通过阴茎插入后的戳刺动作，才使得阴蒂接收到间接的刺激，于是，女人便借此达到高潮了，随着阴茎来回的进出动作，

造成对小阴唇的拉扯，通过阴茎来回的戳刺，更间接牵动到覆盖在阴蒂腺上的皮肤(即阴蒂包皮)。马斯特与琼生的主张如下：

当阴道开始分泌湿液以利阴茎插入，接着，在阴蒂包皮两侧联结小阴唇的部位，便会发出机械的收缩反应。随着阴茎快速的戳刺，阴蒂包皮的两翼便开始起收缩，整个阴蒂都被这个收缩作用向下拉扯，直至露出外阴部之外为止，等到阴茎轴从插入阴道的戳刺过程进入退缩期以后，在阴蒂包皮部位的收缩作用也随之获得缓解，阴蒂与阴蒂头也缩回到小阴唇之内，恢复了外阴部的常态外观。阴蒂自行的规律收缩动作，搭配阴茎的快速戳刺，便对阴蒂造成了间接刺激。

在此尚需强调的是，这种间接的阴蒂刺激，在每一次勃起的阴茎完全插入阴道的性交过程中，都可以发现到。

简言之，跟阴蒂联结的阴蒂包皮也跟小阴唇连在一起，在阴道性交时，戳刺不停的阴茎，便对肿胀的小阴唇造成规律性的机械收缩作用(注意!他们将女性性欲预设成是被动式的反应)，如此才带动阴蒂包皮以及阴蒂的刺激。薛飞特别将这种说法定名为："包皮——阴蒂(茎)机制"(preputial-glandar mechanism)，意即"阴茎在阴道中的戳刺动作，对小阴唇造成拉扯，带动阴蒂四周的部位(如阴蒂包皮)，因此，就在来回的阴茎戳刺动作中，遂将业已肿胀的阴蒂向外拉出。"也就是说，对阴蒂的最终刺激，是来自于对阴蒂包皮的摩擦而间接带动起来的。

这种学说不再强调阴茎对阴道内壁的摩擦会带来女人的高潮，可说是性学理论的一大突破。不过，这种女性高潮模式的提出以及日后在美国社会的普遍流行，却让女人有一种错误印象，误以为女人应该要在阴道性交中获得高潮才算是正常而自然的事。

马斯特与琼生据此提出女性高潮的例证，是来自于他们对参与实验的女性受试者反应所作的观察，他们特别筛选了可以在阴道性交中达到高潮的女人来做实验。这未免会让人非议，因为有能力在阴道性交中获得高潮的女人，不过是少数特定的女人罢了，若要将这些特定对象的经验，类推到全体女人的身上，显然是一大谬误。当然，这种说法还是可以成立的，只要你早已预设了女人一定非要在阴道性交中获得高潮才算是正常，否则即是功能障碍(马斯特与琼生将这种无法在阴道性交中达到高潮的"性无能"，定义成"阴道性交高潮缺陷"，至于从无高潮经验的女人则被称为"原初的性失调")。

除了上述将少数特定对象的经验类推至全体女人的谬误，以至于将原先的特殊原因误认为是普遍的假象之外，这个女性高潮学说仍然有第二个错误。那就是，女人要等到特定的性兴奋阶段时，才会有类似实验观察所得的阴茎插入阴道后的收缩现象发生，因为只有在阴唇业已肿胀到一定的程度之后，才会发出上述的收缩反应。马斯特琼生将这个阶段称为“后高原兴奋期”(late plateau arousal)。换言之，只有在女方已经进入性兴奋的末期，接近高潮阶段时，整个内、外阴部均已达到充足的肿胀程度，阴茎的来回戳刺动作才可能牵动阴唇，造成阴茎与阴道口的紧密吻合(你不妨可以亲身体验一下这种感觉，看看这个机制在你身上会如何运用，你可以在达到性兴奋的末期时，用一只假阳具或大小差不多的清洁物体，插入你的阴道内，并来回进出，看看感觉如何)。

马斯特与琼生并未解释为何他们会将这个机制视为是受试者得以在阴道性交中达到高潮的原因。其实，这个机制似乎是女人得以在阴蒂刺激或自慰时达到高潮的方法，因为在自慰的过程中，阴蒂四周的皮肤以及阴唇的上端，都受到轻柔的来回爱抚，才使得位于阴蒂头顶端的皮肤也跟着受到来回的牵动。如同薛飞的说法：“针对阴阜区的摩擦所产生的效果，就像阴茎来回戳刺的动作会引发‘包皮——阴蒂(阴茎)机制’一样，都是靠包皮来回摩擦阴蒂(阴茎)而产生性刺激。”

第三部分第6章 女人如何达到性高潮(2)

不过，上述的戳刺动作显然是只对少数女人才会发生作用。当今的性学咨询师与研究者均已承认：阴蒂刺激比起阴茎戳刺更能让女人有效地达到高潮。正如把你的耳朵来回拉扯，便可以牵动你脸颊上的皮肤是一样的。所以，通过阴茎戳刺而牵动到阴蒂四周的皮肤，间接对阴蒂造成了足够的刺激后，对少数的女人来说，的确可以借此让她们达到高潮。不过，通常对大多数的女人来说，仍然无法奏效。

因此，马斯特与琼生才会强调要对女人施以性治疗(而不是针对男人)——男人被他们视为是女人的性伴侣，要在女人接受治疗时陪同前来(不过，在治疗中还是可以找别的男人来替代一下)。这种做法无异是在重蹈性道德对男女有别而划下的双重标准。但是，根据这种性治疗的基本原则来说，为要求女方能适应在阴道性交过程中的不足刺激，所以必须由女人出面接受性治疗，让她们亲身经历整个阴道性交的细微过程，以便能在日常生活中，适应各个性伴侣的阴道性交。

在最近的公开演讲与私下的咨询经验中，马斯特与琼生转而强调：女人若想在阴道性交中达到高潮，就要参考一些特殊的做爱技巧，例如采用女方在上位的性交姿势，让女方来进行摩擦的动作等等。这或许是因为他们也逐渐发现到，所谓的“包皮——阴蒂(阴茎)机制”对大多数的女人来说，是起不了多大作用的。不过，这样的观点却不能在社会上广为流传，绝大多数的女人，依然坚持着以下的错误印象：女人通过男人的阴茎戳刺来达到高潮，才算是正常。

通过振动阴蒂包皮来刺激阴蒂，使得女人借此达到高潮的说法，并无错误。错只错在将男人的阴茎戳刺，说成是导致大多数女人能达到高潮的原因。就像艾利克斯.舒曼(Alex Shulman)曾经指出：

马斯特与琼生观察到阴蒂在阴道性交中会自动刺激自身的现象，他们认为这乃是通过阴茎插入阴道后的戳刺动作，带动了联结在阴蒂之外的阴蒂包皮，才顺带将阴蒂向外拉扯出去，最后达到高潮。这种说法听起来似乎在说：男人的阴茎也可以靠他在移动步伐时，通过内裤自动提供必要的刺激，以便他能达到高潮。

若把这个机制转到男人身上，并以科学分析的角度来看，这种对女人的间接刺激，就好比男人想借助摩擦他们阴囊的皮肤来达到高潮一般，也许通过来回的摩擦便能牵动龟头，于是便达到了所谓的刺激。但是，这样做有效吗?用这种刺激的方式，男人显然就要靠更多的前戏才能达到高潮。这时，女性一定要保持耐心，而且一定要谅解何以这样的刺激仍然无法每次都奏效。

这并不意味上述的机制是行不通的。它当然可以做得到：只要你拉扯在阴蒂四周的皮肤，就有可能会间接刺激阴蒂。但问题在于：是否正如他们所言，阴茎戳刺会有效地导致女方高潮的来临?对大多数的女人来说，答案很明显，她们往往必须通过特别的努力或技巧，借助其他的刺激，方能在特定的情况下达到高潮。

也许，还有一点需要在此澄清：如果这个机制真的能发挥这么重要的作用，何以在数世纪以来的人类社会中，并无广泛的采用?而“阴道性交冷淡症”依然普遍盛行至今，成为闻名遐迩的社会问题?此外，为何女人不会借用这种方式来自慰呢?总之，要使女人得以在阴道性交中达到高潮的途径，绝不是让女人去适应这种刺激不足的性交方式。简言之，阴道性交所能提供的刺激，是很难让女人达到高潮的。

在阴道性交中达到高潮的6种方法

本研究发现：能在阴道性交中获得高潮的女人，都会主动在性交过程中专注阴蒂部位的刺激，通常都是靠着跟男人的耻骨做摩擦接触，才达到高潮。这种在阴道性交中进行阴蒂刺激的做法，可理解为：基本上是在做自我刺激，另外还同时进行阴道性交。当然，这一定要借助对方的配合，才能如愿。而男人在阴道性交中获得刺激的主要原则，跟自慰如出一辙：他们把阴茎插入阴道内壁，进行摩擦的动作，这跟他们在自慰时所摩擦的部位是一样的。也就是说，在你觉得敏感而舒服的部位上，你便要集中刺激，方能顺利达到高潮。

以下是6种在阴道性交中获得高潮的基本方式：

1►女方采取上位性交姿势

这个姿势并不会自动让女人达到高潮，重点在于女方可以借动作自如之便，轻松地获得她们自己想要的满足。因此，很多女人都可以借助这种姿势轻而易举地达到高潮，特别是对采取第三种自慰方式的女人(腹部朝下趴着，摆动下体去跟枕头做摩擦)最有效。运用这种上位姿势，你还可以把腿并拢，调整你的位置，让他的耻骨刚好得以跟你的阴蒂部位做摩擦接触，一方面也可以由你来控制阴茎戳入阴道的快慢，达到你最想要的刺激。这种性交姿势在石器时代早期的洞画，以及庞贝古城的壁画上，都可以发现到。

“当我坐在男人的骨盆上，他的阴茎插在我的阴道里，而我会上下摆动身体以便摩擦我的阴部，这时的感觉最棒了。这样我便可以获得我最想要的生理刺激，加上他的兴奋状，也能给我额外的心理刺激。”

“我在阴道性交中达到高潮的方法，主要是靠我在上位的姿势，然后来回摆动我的下体，以便我的阴蒂可以跟阴茎的底部做摩擦接触，这个过程并不需要阴茎在我的阴道中戳进拉出的动作。”

第三部分第6章 女人如何达到性高潮(3)

“他坐着或斜躺着，我则坐在他的下半身上，他的阴茎插在我的阴道里，我会把它调整在一个适当的角度，然后把阴蒂对准他的耻骨做摩擦，获得刺激的压力。在我摆动下体时，他会用手玩弄我的奶头，噢!这种感觉真棒。”

“在阴道性交中，对我最理想的姿势就是让我在上位，进行缓慢而完全的阴茎插入，同时兼做规律性的摆动，我的腿最好是并拢起来，我还喜欢对方爱抚我的乳房。不过，要是采

取的是男上女下姿势，我的兴趣就会锐减许多。”

“我喜欢腹部贴着腹部趴下来的姿势，而我要在上位。这样我就可以有很大的自由来决定性交动作的快慢，也可以让我的阴蒂从阴道性交中获得更多的刺激。”

“最令我满意的高潮，便是我以上位姿势坐在一个精疲力竭的男人身上，在他射精之后便平躺不动。我就把阴蒂对准他的下体做摩擦，然后，很快就可以达到美好的高潮了。”

对很多女人来说，腹部朝下趴着的姿势也很有效，特别是对采用以下自慰方式的女人最有效：她们会以脸朝下趴在床上，男人则从她们的背后做阴茎插入，这种姿势可以让她们把阴蒂对着床面、枕头或床单做摩擦，就像她们平常自慰的时候习惯用的方式一样，不过，因为背上还驮了另一个人，所以，压力可能会变得比较大些。

2◆将耻骨和阴阜交相摩擦

跟女方上位姿势很类似的做法，便是借用摩擦产生性刺激的方式，这个方式适用在各种阴道性交的姿势。这种摩擦法需要借助完全的阴茎插入，再加上一点点的戳刺动作(没有戳刺亦无妨)，其中一人不停地进行身体的摆动，如此一来，两人的生殖器就能交相摩擦在一起，互相为对方进行阴部按摩，特别是针对女方的阴唇以及阴阜部位的摩擦，最为重要。

“我在阴道性交中达到高潮的不二法门，在于需要一只粗大的阴茎深埋在我的阴道里，让我好好摩擦，催动我的高潮降临。”

“我们在一起，交缠着对方的大腿，他的阴茎插入我的两腿中间，这样我的阴蒂就能跟他的大腿肌肉或耻骨的部位做摩擦。然后，两个人就不停地蠕动着身躯。”

“在阴道性交中要达到高潮，必须靠很接近的身体碰触才行。我喜欢阴茎完全插入阴道里的感觉，同时我们还一起摩擦对方的阴部，一起摆

动身体。”

“我比较喜欢上位姿势，或者并用互相摩擦的方式。问题是，这两种方式他都觉得不太舒服，而且很不情愿为我做调整，总是心怀怨怒，显得非常被动。这当然会影响到我的心情，让我也觉得很恶劣，所以，我从来都不会坚持要用上述两种方式之一来做爱。”

“我躺在下面，用我的腿把他的下体环绕起来，然后把我的耻骨和阴部跟他交相摩擦。”

“我可以用挤压、摩擦阴部的方式，在阴道性交中达到高

潮。我的阴部很有弹性而且非常敏感，跟他一起交相摩擦，感觉非常棒，而他的阴茎正插在我的阴道里，不过，最好不要进进出出。”

“我把我的阴蒂对准我的男人死命地推挤，一边来回摆动我的骨盆，有时也做绕圆的转动。在我摆动下体的时候，他有时也会配合着一起动，有时则保持不动。我通常都是平躺在下，把腿搭在他的肩膀上，偶尔也会用腿把他的下半身给环绕起来。再不然，就是我坐在他身上，他躺在底下。有时，我们两个都坐起身来，面对面。我还会把我的阴道壁以及臀部的肌肉紧绷起来，以便让我的高潮可以来得更快。”

“我们采用传教士的姿势，让他生殖器的部位直接压在我的阴部上。等到高潮快来的时候，他还是要继续刺激我的阴蒂，或摩擦，或挤压，而且不能随便停手，除非等到我的高潮来了为止。”

“对我来说，在阴道性交中，大部分的男人都动得太多、太过度了。我喜欢他们把阴茎插得很深很深，然后刺激我阴部的前端，尤其在高潮的当下，我希望他们要保持硬挺，但要静止不动一会儿才好。在我高潮来临的时候，要是那个男人还是动得很厉害，反而就会大大减少了我高潮来临时的强烈感。”

“当男人在做阴茎插入时，他还得继续对我的阴部做数秒钟的挤压，而不要马上就开始猛力地戳刺起来。而且在我挤压他的下体时，他也不能马上就射精。很多男人都会过早射精了事。”

3❓在阴道性交中做耻骨碰触

有些女人会在阴道性交中，借助跟男人耻骨的交相碰触，再通过阴茎的来回戳刺，以便达到刺激阴蒂的效果。这种方式的大部分案例都是由男人来做动作，姿势则各异，有的是由男方采取上位，有的则是双双面对面坐起。女方的腿部姿势也各不相同，有的是张得大开，有的高高抬起，有的曲起来，有的则向后叠起。阴茎的来回戳刺，会让刺激的部位一再游走，因此，无法完全正确地固定在阴蒂刺激上，所以，女方最好也要有一些摆动身体的自由度，以便配合调整位置与姿势。

“我喜欢男人在上位，不过，我自己也会一直动个不停，因为我很讲究阴道性交的时间掌握以及阴茎戳刺的力道感。我还需要一番扭动旋转，才能对准阴部的特定部位加以刺激，如此才会产生愉悦的快感。此外，如果我把两腿并拢，我的呼吸就能照着我喜欢的方式来进行压力的调节。”

第三部分第6章 女人如何达到性高潮(4)

“通常我在阴道性交中获得阴蒂刺激的办法，都是靠我把阴阜跟我性伴侣的耻骨做有规律的摩擦动作。对我来说，采用站立或后交阴茎插入的姿势，会让我很难达到高潮，因为独缺最重要的阴阜与耻骨的碰触与摩擦。当他在上位的时候，我都会用手紧抓着他的臀部，然后引导他做摆动的动作，好让他照我想要的方式给我刺激。”

“我们在做阴道性交的时候，都是他在上位，我们的身体会稍稍弓曲起来，这样我的阴

蒂会显露出来，通过我们身体自然的交相冲撞，而获得必要的阴蒂刺激。”

“在阴道性交的时候，我都采取下位姿势。我在底下滑动，以便调整我跟他的身体以及阴茎插入的角度。我必须承受他的体重，一边摆动我的臀部，好让性刺激都集中到我骨盆区的阴蒂部位上。此时，我还会把腿抬高，方便全身的精力都集结起来。”

“有一种姿势可以让我毋需经过性兴奋的阶段，就能在阴道性交中达到高潮，即由我采取下位姿势，把我的腿搭在性伴侣的肩膀上。这令我为之神魂颠倒。”

“为了要在阴道性交中达到高潮，我便慢慢学会运用阴道联结会阴部位的肌肉，然后，学着去调整我的性交体位，而且在性交中摆动身体，好让我的阴阜区可以获得最大的压力与刺激。我还试着给我的性伴侣一些回馈，让他知道我最想要什么样的刺激。一般来说，这种沟通是非语言式的表达，不过，当我觉得他仍然不甚理解的话，我也会试着说出来。在阴道性交中接近高潮来临的时候，我便会把刺激与压力的强度都降下来。在我开始有阴道性交的经验之前，我早已自慰多年，而且很习惯于对阴蒂及其四周进行强而有力的直接刺激。当然，我也认为阴茎插入阴道的戳刺动作，仍然无法提供和来自阴蒂刺激一样强烈的高潮。所以，我只好学着去专注于阴道以及深达内里的感觉，这种感觉比起刺激阴蒂而来的‘压力感’更加微妙难解。”

“女人如何在阴道性交中达到高潮，我认为这不仅是生理学的问题，同时也关乎心理学；也就是说，跟一个特定的男人进行阴道性交，我们的身体靠阴茎戳刺的进出动作而两相结合在一起，这样的性交方式如果可以刺激到我的阴蒂，就能让我如愿达到高潮。不过，通常我的高潮很少在阴道性交中出现就是了。”

“我认为两人在阴道性交中如何安排生殖器官的位置，对于阴蒂刺激是很重要的。有一个性伴侣就跟我配合得完美无缺。”

然而，并非每一个女人都能借这些方法在阴道性交中获得高潮，所以，你也不必对自己期望太高：无论你是不是采用上位性交的姿势，或者是否在阴道性交中做耻骨摩擦，这些方法对大多数的女人来说，依然成效有限。因为这关乎你要去跟你的性伴侣做双向的协调与配合。如果你发现上述的方法对你依然无效的话，也不必奇怪，诚如以下这位女士的心声：“至今我仍未发现一个有效的性交体位可以让我在阴道性交中达到高潮。而我早已亲身试过各种办法了。”

借助性交体位来达到高潮，是一种讲究高明技巧的做法，以下将陆续介绍其他各种对阴蒂做间接刺激的方法。这些方法都需要你的性伴侣的高度配合，或者，至少他应该付出一些合作的意愿。甚至到最后你会发现，其实这些做法还是无法让你得以常常在阴道性交中获得高潮，或者当你跟一个新的伴侣做阴道性交时，仍然很难达到高潮。比方说他的体形与你很不相称，或者他的节奏感跟你搭不上等等，诸如此类借助一边碰触、一边试探的间接刺激，需要各方条件的完美配合方能奏效。俗语说熟能生巧，所以，对大多数的女人来说，她们此生最美好的性经验，都是在跟性伴侣做过各种尝试与练习之后，才能享

受得到美满的性爱。一位女士有如下的感叹：“跟每一个新的性伴侣做爱，我都要重新学习让我达到高潮的新方法。”

在此必须做一澄清：本节内文中针对阴道性交过程的机械动作与性交技巧的讨论，并不意味是在忽略个人于性交过程中所经历的感觉与情感的重要性。从本书其他章节中即可发现：事实上，对绝大多数的女人来说，在阴道性交的过程中，最令她们难以忘怀而再三依恋的，就是她们在其中所亲身经历的那份情感。以下继续讨论的重点则摆在女人性交经验的生理过程，并将之拆解成数个阶段，以便分析讨论，如此一来，我们才能做个情感与生理尽皆通晓的性爱专家。

由男方负责在两人耻骨交相摩擦中做动作时，女人所期待的方式为：

“男方的动作应该要慢而温柔，敏感而稳重。”

“我不希望他猛力地冲撞，好像非要把我弄到求饶为止不可。”

“刚开始要很温柔，然后再慢慢加重力道(大多数的男人在后来都用力太猛)。如果男人可以反过来把他的阴茎当做是他的手来用的话，那么乐趣就更多啦!”

“阴茎戳刺要做得慢，但要使劲用力，等到完全插入后，还得加上一些摩擦与摆动的动作。”

“我喜欢温柔而缓慢的长时间做爱，不喜欢男人在我身上展现他们的雄风，一味地炫耀他们的肌肉以及勇猛的戳刺动作。”

从本研究结果发现，无法在阴道性交中达到高潮的女人，才会比较偏爱男方粗鲁的冲撞。一位女士曾写道：“我喜欢男人粗鲁的冲撞。为什么?因为我都会把它当做是例行而痛苦的挫折感的一部分。也就是说，我根本就不在意你到底要对我做什么，无论如何，你就做你爱做的吧!但要速速了结，因为无论你怎么做都不可能让我达到高潮，而我却又死命地渴望想要达到高潮。”

第三部分第6章 女人如何达到性高潮(5)

另外有小部分的女人表达了在“摩擦耻骨”的刺激中，会偏好特别的动作：

“要温柔而且很深入，但最好不要有阴茎戳刺的动作，只要两人静静地躺在一起，单靠阴茎的深深插入即可。”

“要用很深入的‘紧抱姿势’。”

在此必须重申一件事：女人需要持续的刺激方能达到高潮，而男人需要的却是不连续的刺激。这一点是两性在性生理上的基本差异之一。如薛飞的解释：

女人在性反应周期上有一个特点——需要持续的刺激，才能达到高潮。即使就在高潮已经来临的当下中断刺激，也会马上使得高潮跟着停摆，无论是在阴蒂区或阴道附近的刺激，结果都是一样的。

简言之，若只依赖耻骨摩擦带来高潮的话，即使配合着持续而有固定节奏感的阴茎戳刺动作，仍然是未必保险的做法。既然这种节奏感对女人的重要性更甚于男人，或许女方就应该主导阴茎戳刺的进行，因为女性最需要这种持续的刺激。

女人能在阴道性交中获得高潮的原因，其实是取决于腿部姿势的配合，以及高潮形态(即采用的自慰方式)为何而定。如果你一向都会把两腿并拢、弯曲膝盖，或是以胃朝下的体位姿势来自慰的话，那么，这些姿势就会影响你在阴道性交中偏好什么样的体位姿势。通常，最好采取可以让你有较大活动自由度的体位姿势，尤其是在高潮来临之前，腿部动作最好不要被体位姿势所阻挠，以免妨碍高潮的顺利到来。

4◆阴茎局部插入阴道且无戳刺的动作

这种体位姿势的要点在于，只把阴茎的前端插入阴道的开口处，而把阴茎轴的末端向阴蒂的部位靠拢，亦即将阴茎的末端朝着阴蒂，而在阴道外折起，让阴茎跟女阴贴合在一起。不过，这是一种很难保持常久的姿势。

“惟一可以让我在阴道性交中达到高潮的性伴侣便是麦可，这是因为他会在跟我做阴道性交的时候，把他的耻骨紧压在我的阴部上。这种感觉就跟我在自慰时一模一样。此外，在我跟麦可做爱的时候，我还会把我的腿并拢。这样一来，他的阴茎就不会插得太深入，而在我的阴道口外朝向阴蒂的部位形成一个折叠。也就是说，他的阴茎末端会贴

合着我的女阴而形成一道弯曲的弧度。这种感觉实在很棒。我恢复了往日的年轻，终于克服在阴道性交中高潮困难的老毛病。也因为有这层美好的性关系，才让我们持续在一起好长一段时间，然而，我们早已发现双方除此之外，并无其他共通之处可供分享。”

“在阴道性交中，我会主动去调整男伴的体位姿势，好让他的阴茎可以碰触到我的阴蒂。这是为什么我比较偏好传教士体位(男上女下)，而且避开跟过重的男人性交的原因。因此，瘦小的男人最适合我了。此外，采取这种体位姿势并不会妨碍我在底下的动作，如果我想摆动自己的身体，大可随时开始。”

“我喜欢把我的阴蒂贴近他阴茎的末端，然后，我会希望我的性伴侣配合我的节奏感，跟我一起做身体的摆动，缓慢而温柔，但务必要跟着我的节奏感一起摆动。要是我的性伴侣把我的节奏感给打乱了，就会妨碍到我后来高潮的来临。除非我们已经有好长一段时间没有相处在一起，才可能会出现例外的情况。对我来说，久别之后的第一次性交，真是一场火爆且一触即发的欢乐体验。”

“最棒的经验就是他的阴茎一边在我的阴道里来回进出，一边轻柔地以他的阴茎末端摩擦着我的阴蒂。我知道这听起来似乎根本不可能做到，不过，其实他是以阴茎的进出来撞击阴道内壁的后侧。”

但无论如何，对女人来说，深受欢迎的体位姿势，却令男人觉得不适：

“我遇过的男人都不愿意做局部的阴茎插入。”

“不幸的是，性交对我来说简直就像一场战争。当我把他的阴茎放到我想要的位置上，并说：‘我喜欢它在这个位置。’而他却马上把他的阴茎一戳而入，深及内里，回答道：‘不，我觉得这里更好。’这听起来实在很过分，但千真万确。天啊!我真希望这不是真的。而且我每次都吃败仗呢!”

5❓阴茎在阴道里频繁地来回戳刺

还有一种阴道性交法也是采用局部的阴茎插入，不过阴茎插入的程度更小，仅以阴茎沿着外阴唇的四周做摆动，或者在每一次的阴茎戳刺

过后，再把阴茎完全拔出阴道口外，好让阴道口以及外阴唇等处，都能时时接收到振动与刺激。

“我最喜欢缓慢而规律的阴茎戳刺，要深入而温柔，尤其在他做下一次戳刺之前，最好把阴茎整个拉出阴

道口外。男人一向都只在他们自己的包皮之内做短促而快速的阴茎戳刺，根本无法给女人阴道口提供充分的刺激。我最喜欢在阴道性交一开始，男人以龟头轻触阴道口的感觉。”

“我觉得最棒的感觉，就是阴茎在阴道口处的拉扯与戳刺。阴茎一定要插得很深入，然后再完全抽出来。”

“我有一个情人，他是个性经验丰富的老男人，不过，他现在已无法勃起，但当他那不举的阴茎碰触到我的阴道口时，却能让我觉得非常兴奋。我仍然可以跟他达到阴道高潮，而他正是惟一能让我达到高潮的男人。”

“我需要在阴唇四周进行来回旋转式的阴蒂刺激，以建立起我的性兴奋，然后，我就会想要深入内里的阴茎戳刺。”

第三部分第6章 女人如何达到性高潮(6)

“我喜欢抬高我的臀部，让阴茎可以进行完全的插入与拉出。这样做爱，需时较长，大多数的男人都不愿意。”

“在他的龟头缓慢地从我的阴道中戳入拉出的时候，我便可以达到高潮，但是，他不能把龟头之外的阴茎轴也插进来，只消用龟头在我的阴道口附近摆动即可。”

“要先进行很长的亲吻与拥抱，如果能有一些口交更好；然后由我采取上位的性交姿势，让他的阴茎做局部插入；接着，他就不停地把阴茎拉出再戳入，我则上下摆动我的臀部。我们还做鼻子、脸颊的爱抚接触，等到我的高潮来了，他的阴茎戳刺就转而更深入一点，不过，也不能太深入——要等到我的高潮结束才能。有时，他还会用手抓住我的臀部，一边用他的手指在我的大、小阴唇间交相摩擦。这种感觉实在棒极了!”

在女人达到高潮时进行阴茎插入：

还有一种阴道性交的方式是：当女人的高潮来临时才进行阴茎插入的性交。在本研究中，并未将此列为可以在阴道性交中达到高潮的统计数据之中，因为女方既已进入高潮阶段，那么，阴茎的插入就不是造成她达到高潮的原因。此外，这种方式通常都要靠女方告诉男方在何时才能开始进行阴茎插入。上述例子再度验证了女人得以在阴道性交中达到高潮的原因，取决于技巧的运用，而非阴茎插入阴道的动作本身。

“通常在阴茎插入之前，我的高潮就已经来了。所以，对我来说，阴茎插入不过是在宣告我的高潮就快结束了。”

“让我达到高潮的方法，他得先对着我的乳房来上一段亲吻与吸吮，然后用他的手指刺激我的阴蒂，再把手指戳入我的阴道，接着用他的阴茎碰触我的阴蒂，最后才进行阴茎戳入，要使劲地一戳就入，旋即在阴道里保持静止。”

“有时在我的阴蒂已经接收了充分的刺激，而他的阴茎又能适时地猛然插入我的阴道里去，随即保持静止的话，我的高潮就可以比较顺利地达成。”

“要等准备好了我才能进行阴道性交，否则我就会不喜欢阴茎插入。但是，通常都是在我尚未准备就绪时，男人就已经迫不及待地开始进行阴茎戳刺的动作了。所以，我始终无法达到高潮。因此，最重要的是要让他明确地知道，我还没准备好要做阴道性交，即使他已经等不及了，我也无可奈何。”

对大多数的女人的来说，如果一定要在她们的高潮的当下进行阴茎插入，往往会把她们的高潮给破坏殆尽，或者造成她们的高潮困难。原因有二：一是因为她们的感觉焦点在阴茎插入时突然来个大转移，尤其是在达到高潮的关键时刻插入，会让她们的高潮戛然中止。其次是因为很多女人根本无法在阴茎插入时享受到高潮之乐。

“要是先获得相当大的阴蒂刺激，那么，我便可以在阴道性交中达到高潮。不过，这还得靠我一直死命地贴近那个男人才做得到，否则，即使他不停猛力地做阴茎戳刺，我还是没有办法达到高潮，甚至连第一个高潮还没来之前，就被他给打散了。”

6◆延长前戏

这种方式是在高潮前先进行阴蒂刺激或其他方式的刺激后，再做阴茎插入阴道的性交。

延长前戏跟上述阴道性交的做法很相似，许多性咨询人员都会向当事人大力推荐这种做法。不过，这马上就会让人联想起那一种老掉牙的论调：女人比男人需要更持久的前戏。

细究“前戏”这个名词，其实也是一种很奇怪的说法。对你来说，究竟什么是前戏呢?

“为了让我达到高潮，在做阴道性交之前，就一定要先做上一段前戏不可。不过，我倒是很不喜欢‘前戏’这个字眼，听起来好像很屈辱似的。”

一般人都认为，在阴茎插入阴道之前进行的各式身体刺激，都笼统地称为前戏。可是，对大多数懂得自慰的女人来说，根本就没什么前戏可言。然而，为什么在阴道性交之前，还是需要有前戏为辅呢?显然，这是因为阴道性交所能带给女人的性刺激实在太少了，所以，前戏才会如此受世人重视，其原因已不证自明，但是，在此要特别强调的是，为何非要把前戏界定成是某种行为的预备动作?这实在并无任何道理可言。

那么，我们该如何为这些性刺激来命名呢?这真的很有趣。我们至今才惊讶地发现，原来在我们通行的词汇中，始终缺乏合适的名称来称呼这些性刺激，这反映出我们的社会文化，对于人与人之间的身体接触，一向是采取相当防范而闭塞的态度——只有在阴茎插入阴道的性交过程前后所发生的身体接触，才是正当而合法的。因此，所谓的阴蒂刺激或对全身上下做爱抚的性刺激等，都被归类为前戏的一部分，意味着这些身体接触只能在阴茎插入阴道之前偶一为之，等到男人射精之后，便得终止所有的身体接触。

简而言之，这些性词汇都预设了一个循序渐进的性交过程：前戏必须在阴茎插入阴道之前进行，在插入之后便开始性交(也就是阴茎在阴道里的来回戳刺)；接着，男性高潮就随之登场(射精)；最后，一切宣告结束。如果有人不愿接受这种循序渐进式的做法，那么，他们首先面临的困难就是缺乏适当的词汇来说明这种非正当的性交做法。当然，

各种不同的性交方式早已在人类社会中行之经年，很多让施授双方都备感愉悦的生理碰触，并不见得一定是以高潮作为双方进行性交的惟一目的。

第三部分第6章 女人如何达到性高潮(7)

不过，有些女人的确可以借前戏的广泛刺激，而在后续的阴道性交中达到高潮：

“最让我满意的性经验，就是在真正的阴道性交之前，要先进行长时间的前戏以及各种性刺激(毋须阴茎插入)。我的性伴侣常常会在下午到晚上的这段时间开始挑逗我，让我达到数次高潮，接着，我们才在夜深之后进行阴茎插入阴道的性交。那时，我已经兴奋异常了，所以在做阴道性交时，那种感觉简直棒极了!比起速战速决的感觉更好。”

“我喜欢以浪漫的心情开始做爱，先脱下衣服，爱抚我的全身，用手和手指在我的骨盆区施加压力，然后，他的裸体要跟我紧紧相贴，一边诉说着彼此身体的感觉，通常我会从镜中观看我们做爱的全程，接下来便做口交刺激，进行温柔而湿热的亲吻。将手指插入阴道的时候，他轻咬我的全身上下，对着我的耳朵吹气，最后才做阴茎插入阴道的戳刺动作，而我们的骨盆区会在此时完全密合在一起。”

“最让我感到快乐的做法就是：在做爱的过程中从容不迫，毫无压力，也不受打扰。我喜欢我的全身上下都能从对方的身上获得性刺激——运用各种体位姿势来让我们的身体尽可能地进行最多的接触。我喜欢对方在我的身上做爱抚，而且把我抱得紧紧的。然后，我喜欢我的女阴能在此时得到相当的刺激，先用手指，然后再用舌头。最后，我喜欢他把他的阴茎插入我的阴道里去。我还需要一些身体的自由度，以便骨盆做摆动、游移或震荡，好让我获得必要的压力与刺激，在轻松愉快的情况下，我便顺利达到高潮了。”

事实上，女人接受性兴奋的刺激愈久(无论是来自广泛的前戏，或是受到先前多次高潮的影响)，兴奋感就愈能深及外阴部或阴唇之处。所以，有些女人发现，在她们的两三次高潮之后，还可以通过阴道性交再度达到高潮。比如这位女士：

“一开始，我第一次的高潮是来自阴蒂刺激；接着，第二次高潮的部位就逐渐向下移动；等到第三次高潮时的部位继续向下降，到达我外阴

道的部位，直到可以借刺激而产生高潮为止。不过，要是我的兴奋强度还不够，而且阴茎插入的时间点也不对的话，那么进行阴道性交反而会将我先前的兴奋完全摧毁，于是我也无法继续达到高潮了。”

在阴道性交时以手刺激阴蒂

对于那些必须借着手对阴蒂的刺激，才能在阴道性交中达到高潮的女人，在本研究的统计结果中，并未将她们并入可以在阴道性交中达到高潮的范畴之内。尽管如此，其实借着手对阴蒂的刺激，让女人可以在阴道性交中获得高潮的做法，亦不失为一种极佳的方式，值得大家参考。以下将详录数位女性的经验谈，让读者能了解她们如何在阴道性交的过程中，搭配以手对阴蒂的刺激，最终达到高潮的经验。

这种做法广受女人的欢迎，主要是因为女性可以确定进行刺激的部位，正是自己想要的正确位置所在。这种方法已经婚姻咨询师的再三推广而盛行多年。不幸的是，他们在做婚姻咨询时均将之视为是次等的做法，或者把它当做是在阴道性交中的一种欺瞒行为。因此，很多女人在说明她们为何采用这种做法时，都要再三解释原委，还会担心她们借着这种做法来达到高潮是不是有什么不对。

“我在大学4年里从来没有高潮的体验，我为此感到非常震惊而惶恐，很担心自己是不是有什么问题。我一向都可以在自慰中轻松自如地达到高潮，可是，在做阴道性交时，却一点感觉也没有。记得有一天，我跟交往很久的男友做爱，他兀自在做阴茎抽送，而我却深为自己的性冷淡而难过不已，于是，我把手伸向我的下体，在阴蒂的四周摩擦起来，一边在心里发下宏愿：上帝啊，我一定要达到高潮不可!两三分钟后，我的高潮就来了，我真的做到了。在那次性交中，我享受到一个非常美好的高潮，甚至比起以前的自慰都来得更成功，此后，我就继续采用这个办法。”

“强调阴蒂才是女人高潮的快感来源，让我有勇气可以起而追求阴蒂刺激，并大幅改善了我的性生活品质。以前我的性伴侣在做阴茎插入时顺带摩擦我的阴蒂的做法，让我感到很挫折，因为当他们在我阴道里做阴茎抽送时，一心一意想的都是要赶快满足自己的男性高潮，从来都不曾考虑过我的需求。如此恶性循环下来，我开始怀疑自己的阴蒂可能是部位长得不对，才会无法接收刺激。最后，我决定干脆自己动手，这下就好多了。”

“在阴道性交中，我采取侧身的体位，我把手围绕着阴茎露在阴道口外的末端部分，一边摩擦着阴茎，顺便做阴蒂刺激，这样我的高潮很快就来了。”

“我的性伴侣背朝下平躺着，我则坐在他身上，他的阴茎插在我的阴道里。我跪坐着，把上半身悬在他的胸前，他只消把头微微抬起就能用嘴衔住我的乳头。他还会把一只手伸在我们的下体中间，手指直接刺激我的阴蒂及其四周部位。他另一只手则在我全身上下游移，特别是留在我的臀部上爱抚。这时候，我可以很自在地摆动我的身体，这种姿势最能给我快感。”

“我们曾经试过一种做法，他跟我同样采取背朝下平躺的姿势，我的臀部对准他的骨盆，以这种体位做爱，我们才能同时达到高潮。用这个姿势，他的阴茎可以插入我的阴道，他还可以自由地爱抚我的阴蒂，尤其在我高潮来临的当下，会掀起好一阵强烈的痉挛反应，而我胃部、腿部的肌肉可以自由自在地摆动，无拘无束、轻松自如地配合上述的高潮反应。要是有人可以不用对阴蒂的直接刺激，便能在阴茎插入阴道的性交过程中达到超级完美的高潮，我倒真的很想听听她们是如何做到的。”

第三部分第6章 女人如何达到性高潮(8)

“除非在阴道性交中同时自慰，否则我根本就无法达到高潮。在我一边自慰一边做阴道性交时，我不喜欢我的性伴侣做大幅度的摆动，因为这样会让我分心。”

“我一直很渴望能在阴茎插入阴道的性交中获得高潮，我也试过用侧身贴近性伴侣的体位来进行阴茎戳刺，以便让他可以顺便对阴蒂做刺激，无奈这种方式成效有限，因为有时他根本控制不了自己的高潮，马上就射精了。此外，采取这种体位，我也没办法让我的腿并拢

，这样我就更难达到高潮了。”

“讲究性交体位及动作的技巧，对生理或心理的影响其实好坏参半。可是，无论是那一种性技巧，如果没有手的辅助来做直接而充分的阴蒂刺激的话，我还是没

有办法达到高潮。”

“若能在阴道性交中同时进行阴蒂刺激，我可以在阴茎插入阴道的过程中达到高潮。要是我们采取的是阴茎并未与阴蒂接触的体位，或是两者很难碰触在一起的话，那么，我的性伴侣就要用他的手来刺激我的阴蒂。”

“在阴道性交的时候，我都在上位，直立起我的上半身。他会用他的双手轻柔地爱抚我的阴蒂。只要我愿意，我也会随着他的爱抚摆动我的身体。”

“至今我尚未发现有一种可以在阴道性交的过程中提供最大量的阴蒂刺激的性交体位。对我来说，我需要直接的阴蒂刺激，才能在阴道性交中达到高潮。”

“到目前为止，在我的性伴侣当中，只有一个人知道我最想要的是什么，而他也不需要我的指示，就能充分地满足我。通常，我都会在阴道性交中让对方知道我最想要的刺激方式，要是他依然不明白，我就不再对他抱有希望，我会大胆地在他面前自慰。我觉得这样做并无任何不妥，也不会为此觉得害羞。我才不在意男人到底怎么看我，就像他们一样，我也要从性交中获得满足感。”

“当我们在做阴道性交的时候，男方采取侧卧的姿势，我则是平躺着，一只脚跨在他身上，而他的阴茎可从旁插入我的阴道中，同时进行阴蒂刺激，而且一向都是由我来主控性交过程中的身体摆动。”

“我喜欢趴在枕头上，这样在我跟性伴侣做阴道性交的时候，他可以一边帮我做阴蒂刺激，一边做阴茎戳刺。”

“我坐在他身上，让他的阴茎插入我的阴道。接着，我会向后仰躺下去，他便可以用手指为我做阴蒂刺激。”

“如果我喜欢他，而他也不算笨的话，我会让他在我的阴道中慢慢地做阴茎戳刺，他要用一只手抱着我，另一只手则帮我做阴蒂刺激，一边还要对我说一些甜言蜜语才行。我们还可以侧着身贴在一块儿，让他的腹部贴着我的背，而他最好要表现出温柔多情的一面才好——先开始亲吻我，爱抚我的乳房、耳朵、手臂、腿部，直到我全身上下都被他爱抚遍了，才转而爱抚我的生殖器——他会先摸我的阴蒂，然后对着我的阴部做口交，最后，等到我非常想做阴茎插入时，他才把阴茎插入我的阴道里去。他以背朝下平躺，我则跨坐在他的身上，膝盖环

绕在他的胸旁，朝着他的阴茎直坐下去。他的左手可以自由地继续刺激我的阴蒂。我们便一同向着高潮之路攀登而去，不快不慢，徐缓而温柔地，直到我想要更快更强烈的刺激，接着，我便达到高潮了。”

“我们做爱的方式如下：他把阴茎插入我的阴道，随时准备开始进行阴茎戳刺的动作，而我则用手来自慰，等到我的高潮快来的时候，我就摆动我的下体，让我的阴蒂跟阴茎的根部以及耻骨一带的部位做摩擦，如此我便达到高潮了。我以前对此很在意，因为这种做爱的方式并非所谓‘无手式’的高潮(毋须借手来对阴蒂做刺激)。后来，我想开了，我了解到其实根本就不需要把这两种做爱的方式拿来比较，更不需要把它们当做是敌对的竞争者。或许以后我可以只靠阴茎插入阴道的性交方式就能达到高潮，不过，这其实也没什么了不起。因为，现在的做爱方式既能让他满意，也能让我感到很快乐，又何必庸人自扰、多此一举?”

“在色情录像带里面的男女性交场景，一向都很快地草草结束了，而我们却正好相反。在开始进入阴道性交的‘培养阶段’时，我们的动作都非常缓慢，几乎没有在动。我的男人有绝佳的自制力，可以把他自己的性反应控制自如，他可以在高潮状态下维持好一段时间(以便我也能接着达到高潮)。那时，他都会一再反复地对我做温柔轻巧的戳刺动作。如果性爱也是一种艺术，那么，他必定是毕加索之流的个中翘楚。惟一的问题就是，我一定要把手放在阴部，借着手的刺激，才能达到高潮——这纯粹是心理问题。在长时间的‘培养阶段’中，我发现我会经历一段身心松弛的反应，那是发生在我濒临高潮的边缘时刻，然后，我就会开始摆动我的下体去跟他做摩擦。”

“我们会用3种不同的性交体位。如果我的高潮先来了，他会半侧着身躺着，我则跟他维持90度的直角，让他的阴茎从我背后插入我的阴道里去。采用这个性交姿势，他可以摸到我的乳头，而我可以摸到自己的阴蒂。至于在我们想要获得多次高潮，或者并不介意是否一定要同步达到高潮的话，我们就会采取传教士姿势。他先做一段阴茎戳刺的动作，让我达到一定程度的兴奋感；然后，我们双双侧过身来，这样一来，在我玩弄阴蒂时，他的阴茎也还插在我的阴道内。等我的性兴奋到了一定程度之后，就换他来继续做动作。如此轮流交换做动作，直到某一个人累了，或者再也支撑不下去为止。如果是在我先达到高潮的情况下，我就会觉得阴道性交是非常美好的，一点也不像性书上说的阴道性交会带来疼痛。我的阴道内壁很敏感，我可以很清楚地感

受到他高潮来临时的颤抖与律动。要是他的高潮先来了，他会继续压在我身上，阴茎也继续留在我的阴道里，直到他的高潮完全退去；然后，他就会躺在我身边，鼓励我，陪着我一起达到高潮。最近我们还发现，我们可以在‘培养阶段’中轮流用自己的旋律掀起性兴奋的序幕，这让我感到很高兴。无论是采取主动或被动的角色，我都可以从中达到高潮，这两种性爱的方式都能带给我不同的快乐。不论用那一种性交体位，他都会为我做阴蒂刺激，有时他还做得比我好呢!”

第三部分第6章 女人如何达到性高潮(9)

阴道性交的时间长短

很多人深信：只要延长阴道性交的时间，就可以让女人顺利地在阴道性交中获得高潮，也就是说，男人的早泄是妨碍女人在阴道性交中达到高潮的主因。因此，除非有更好的接触方式(如在阴道性交中提供女方阴蒂刺激或各种辅助办法)，否则，长时间的阴道性交对女人高潮的获得并无多大助益。

许多女人对长时间的阴道性交感到不适，而发出诸多的抱怨:

“如果阴道性交超过15分钟，就会让我开始感到厌烦，等我下次小便的时候，会有灼热的感觉。”

“如果男人一味用单调的方式做阴茎戳刺的动作，我就会觉得很无聊。要是他愿意让我采取主动的话(例如让我在上位)，我就可以一直保持着对性爱的兴趣，无论多久都无妨。”

“要是时间太长了，我的润滑液会愈来愈少。”

“如果阴道性交进行得太过度，有时我就会变得麻木起来，这让我觉得很不快乐。偶尔我还会因为阴部太湿润了，以至于在阴道性交中，反而什么都感觉不到。这样我会觉得自己像个阴茎的收容器，而不是性交参与者。”

“在阴茎插入我的阴道刚开始时，我会有很强烈的情绪反应。过了之后，这种感觉就慢慢退去了。”

“我喜欢一开始的阴茎戳刺，接着，我的感觉就开始走下坡了。”

“是的，如果我很兴奋的话，我就会很喜欢阴道性交。性兴奋会让我很渴望要深入阴道内里的阴茎插入。不过，我倒不喜欢太过度的阴茎戳刺(在我阴道内的颤动)。这会让我觉得很痛，或者会得尿道感染。”

“虽然一开始的阴茎戳刺让我觉得很兴奋，也很满足。不过，整体而言，阴道性交让我觉得很失望，无论是性交体位或阴茎插入的动作，都没有办法提供阴蒂刺激，只是一味地在我身上摇摇摆摆。”

各种不同的生理构造

有些研究者认为阴道性交冷淡的原因，很可能是来自女人在性生理构造上的个体差异。这种说法，正好投合很多女人的心意，为她们提供了绝佳的理由，让她们除了具有心理因素之外，又找到别的理由足以解释为何无法在阴道性交中达到高潮。

“我阴蒂的位置长得太高了，所以，我才无法在阴道性交中达到高潮。或者这是基于心理因素，因为我并不信任自己。”

“我猜我应该可以在阴道性交中获得高潮，只要我的阴蒂长对位置，而且可以得到足够的压力与刺激。可是，在我跟花花公子做爱时，这个愿望却从未达成过。”

“我去看过医生，他告诉我说，我的阴蒂被覆盖住了，而且体积长得太小，所以要加倍努力才能让我在阴道性交中达到高潮。不过，他不同意我做外科手术，因为他觉得动这种手术太危险了。但是，要是同样的问题发生在一个男人的身上，我想他就会反过来建议他动手术。然而，我还是有办法让我自己达到高潮，我会用振动器自慰，或者在阴道性交中采取上位姿势，同时摆动我的下体，让我的阴蒂可以在他的耻骨上来回摆动、摩擦。”

“我的阴蒂很小，这是为什么在正常的阴道性交中，我很难达到高潮的原因。老实说，当他的阴茎插入我的阴道时，我感觉不到有什么刺激可言。”

“我的阴蒂距离阴道太远，因此，在正常的阴道性交中，我的阴蒂很难接收到刺激，除非它早已被刺激过了。至于阴蒂跟阴道分得这么开的原因，不知是否因为在小时候就已经把处女膜弄破所造成的?”

“我一直在想：我跟其他人是否一样?我不觉得自己有什么不正常的地方，不过，也许是因为阴蒂的位置不太对劲的关系。因为不论是什么东西放进我阴道里去，都没办法给我的阴蒂带来刺激。”

“我真的相信，我的阴蒂很可能在生理构造上的位置长得不太对劲，因为，至今我依然无法找到一个正确的性交体位，可以让他的阴茎在插入我阴道的时候，给予我阴蒂刺激。”

没错，就女人的生理构造而言，阴蒂、阴唇无论在外形、大小、形状、位置、肌肉组织等，各方面都有其相当大的差异存在。不过，无论如何，都不能借此论断女人的生理构造就是所谓的不正常或有缺陷。最大的错误是社会文化对女人施压，非要女人在阴道性交中达到高潮不可，对性爱的定义太过刻板、狭隘。

不过，大家依然会怀疑，到底生理构造的因素，是不是导致女人无法在阴道性交中达到高潮的原因之一?根据马斯特与琼生的研究结果显示，并无任何的证据可以支持这种想法：女人的性生理构造差异，并不会影响到她们的性反应。然而，芭芭拉.席曼(Barbara Seaman)却在《自由与女性》(Free and Female)一书中，针对马斯特与琼生的结论，做出以下的提醒：“我们只能将之视为初步的研究发现，尚待进一步的验证，因为他们并没有针对阴蒂在高潮中的变化做系统的观察研究。”薛飞也认为亟须在此领域中，继续做进一步的研究。马斯特与琼生曾经主张，某些阴道的特殊状况很可能会妨碍到阴茎戳刺的动作，以至于无法对阴唇与阴蒂包皮造成刺激。切记!问题的重点在于，女人在阴道性交中达到高潮的情况是相当罕见的，若不依赖一些特殊的性交技巧，即在阴道性交的同时也进行阴蒂刺激，便很难让女人在阴道性交中获得高潮。

第三部分第6章 女人如何达到性高潮(10)

在阴道性交中，有可能学会如何达到高潮吗?许多女人表达了她们的看法：

“在我刚开始跟我丈夫做阴道性交的7年里，我根本没有高潮，我那时一直都以为只要让他高兴就好了，所以，我就让自己想办法要从阴茎插入阴道的戳刺动作中，自得其乐。到最后，我变得很挫折，历经千辛万苦才终于学会如何在阴道性交中同时让自己快乐的方法。”

“在我10年的婚姻生活中，我跟我丈夫几乎连一次高潮的经验都没有。那时我一直以为是我自己性冷淡，不过，在我离婚两年之后，一个男人诱拐我上床，他教我如何达到高潮的方法，我才惊讶地发现，其实自己才不是个性冷淡的女人!也就是说，我该学着去尝试与体验——如各种性交体位等等，看看到底是哪一种做法最能让我达到高潮。我真的很希望可以早日学会这些达到高潮之法。”

“若想在阴道性交中达到高潮，你一定要学着如何去做反应，也就是说，这的确是后天学习而来的。如果我是个文盲，我也从来都没听说过要怎么做才会在阴道性交中达到高潮的话，我一定只会平躺在床，眼睛瞪着天花板，脑子里一味地怀疑：这就是做爱吗?还好有柏格与史崔(Berg and Street)所合写的《小黄书》(Little Yellow Book)帮了我大忙，感谢他们，我终于学会了如何在阴道性交中达到高潮的要诀：我应该采取上位的性交姿势，并由我来控制身体摆动的压力。虽然，男人在阴道性交中例行的阴茎戳刺，都会让我觉得很兴奋，也很有趣，不过，真正能让我达到高潮的方法，还是必须要借助我自己摆动身体才能获得高潮，比如以阴部为圆心做左右画圆的动作，或向两侧摇摆下体。现在，我每次做阴道性交都能顺利达到高潮，

很少有例外。”

最后，本研究还发现年龄、子女数或性经验的多寡等等，都不是获得高潮的相关因素。

有些女人认为，虽然她们可以在阴道性交中达到高潮，但是她们只想从中自得其乐，并不介意非要达到高潮不可：

“对我来说，若直接刺激阴蒂，高潮就易如反掌。不过，老实说，若想要在阴道性交中达到高潮，那真的要花上相当的功夫与努力。所以，通常我一点也不想那么费事。现在，我都尽量放松自己，享受在阴道性交过程中的肌肤之亲以及他的高潮即可。”

“他的阴茎在我的阴道内不停地抽送，一面摆动他的下体，这样我就可以控制好我能接收到的阴蒂刺激，这种做爱最刺激。我想我大概已经放弃了想在阴道性交中获得高潮的期望。在传统的阴道性交中，我都把注意力集中在我的性伴侣身上，我更在意他们是否能得到满足。当我放弃达到高潮的期望之后，阴道性交毕竟还是很有趣的，因为我可

以尽量放松自己，一点也不必操心自己的高潮，我大可在事后再来自慰，那时我就可以全神贯注在自己身上了。”

增加达到高潮的机会

以下两种方式，可以让女人增加她们在阴道性交中达到高潮的机会，不过，切记!关键在于要努力改变在阴道性交时阴蒂刺激不足的困境。首先而且最重要的是，要把自慰时的技巧带入阴道性交的过程中去，或者自行尝试，看看哪一种刺激的方式最能在阴道性交中提供足够的阴蒂刺激。

高潮靠自己

可以在阴道性交中达到高潮的女人，往往都是借助自己的努力，靠自己主动的力量才能获得高潮。她们并不会被动地依赖性伴侣的阴茎戳刺“施予”她们高潮:

“我觉得对女人来说最重要的就是，她要更积极主动地参与整个阴道性交的过程，而这真的超乎我原先对性爱的想像甚多。”

“有好长一段时间，我一直都无法达到高潮，因为在阴道性交的过程中，我关心的是我到底有没有对我的性伴侣做出正确的性反应。诸如在他的高潮来临时，我就应该放声大叫，假装我的高潮也来了，其实这只不过是在玩‘抓住这个男人’的把戏罢了。直到我开始找寻自己的高潮，我才终于享受到了高潮。”

“在阴道性交中，我愈专注于自己的身体的快乐，也就是说，专注在生殖器的感觉上(借着调整性交体位以及摆动身体来追求生理的快感)，我就可以更容易达到高潮。我以前都很忧心忡忡，害怕我这么用心良苦地追求自己的高潮，是不是太过分了，会不会不够女性化。”

“有一回，在我碰触到他的阴囊时，突然感觉到一股很强烈的阴蒂刺激。当时我是平躺着的，不过，我们都稍微侧过身来。也许，我应该更主动一点，表现出积极进取的样子，不过，就我认识的男人而言，当我开始试着摆动我的身体去跟他们做摩擦，或者对他们作些口头建议时，他们马上就失去了做爱的兴趣。”

“最重要的原则就是，你要靠自己的力量来实现高潮的愿望，你不能只在一边等待高潮自动出现，也不能瞎碰运气，依赖男人偶一为之对你施予正确无误的阴蒂刺激。”

“当我可以自在地摆动我的骨盆时，我就可以决定我想要多轻多重的压力与刺激，这样我的高潮就来啦!”

“在阴道性交的时候，我一向都表现得很主动，我还会告知我的性伴侣我比较喜欢什么样的做法。”

“我在阴道性交中达到高潮的做法，是要借助一种很特别的做爱方式——特别专注在感觉以及情绪的细微变化上，而且还要从容不迫地慢慢来。此外，我很擅长在感到最舒服的时候继续保持高亢状态。”

第三部分第6章 女人如何达到性高潮(11)

最成功的佼佼者，便是那些可以坦然无愧地将她们自己在自慰时的技巧运用在阴道性交中来达到高潮的女人。或者是她们三生有幸，可以找到一个温柔体贴、善解人意的性伴侣。

你一定要关心自己，让自己快乐，要认定这是自己的权利。你要靠自己来达成心愿，无论如何，高潮对你而言都是好的，再不然，你就该明白地告诉对方，清楚而详细地提出你的要求。

联结阴道性交与自慰中的高潮

女人自慰会造成“阴蒂固着”(Clitoral fixation)以及性冷淡——这是一则流传已久的迷思：“也许是因为你自慰，造成你对阴蒂的固着，才会让你无法在阴道性交中达到高潮。”

“从我10岁那年时，我就开始自慰了，导致我更难以在阴道性交中达到高潮。”

“从十几岁起我就开始自慰了，而且我都会压抑自己跟男孩性交的欲望。所以，我已经练就一种固定的反应模式，以至于无法跟我丈夫在阴道性交中达到高潮，其实我很喜欢阴茎戳刺的动作，但是我仍然没有高潮。”

“自慰时，我不会把物品插入我的阴道，因为我觉得这样做所带来的高潮并不够强烈。我很怕自己会太过沉溺在自慰里，很想把它戒除掉。”

事实上，实情刚好跟这则迷思相反：自慰才能为女人带来更好的性生活，让女性更有达到高潮的能力，特别是自慰还可以帮助女性在阴道性交中达到高潮。只有9.9%的女人，她们平日并无自慰却仍能在阴道性交中达到高潮；跟总数30%可以在阴道性交中达到高潮的女人相较，显然在比例上就低了许多。当然，在自慰中能达到高潮，并不意味着在阴道性交中同样能达到高潮。这两者之间并无任何玄妙的关联可言，重要的是你自己切身的高潮经验。惟有你自己才最清楚：到底高潮的感觉像什么，以及你将如何做才能达到高潮。

女人在自慰中达到高潮的方式，跟她们在阴道性交中达到高潮的做法有何关联?有哪几种自慰的方式，最容易让女人在阴道性交中获得高潮?有些女人觉得她们在自慰时所运用的技巧，跟在阴道性交中运用的技巧相同：

“在自慰的时候，我会对阴蒂以及阴道的边缘，做圆形绕圈的摩擦。在阴道性交时，我也会采用同样的做法。”

“当他的阴茎直接在我的阴蒂上做摩擦，或者他对着我的阴蒂摆动下体时，所采用的刺激方式跟我自慰的做法都如出一辙。不同之处在于，当我自慰的时候，我所碰触的部位，都是最最敏感的区域，所以，自慰的快感都来得更直接而强烈。”

“没错，无论是在我做阴道性交或自慰时所采用的做法，都是一样的。惟一的不同点在于，前者是借助阴茎的末端来摩擦阴蒂，后者则是靠床单结成的布团。”

不过，大多数的女人则觉得她们在自慰时所运用的技巧，跟在阴道性交中运用的是完全不同的技巧，尤其对那些无法在阴道性交中达到的高潮的女人，情形更是如此：

“我很想试着在阴道性交中运用自慰时的技巧，可是，这实在太难了，因为在阴道性交中，我的阴蒂并不敏感，有时甚至不见了，整个都被隐藏起来。”

“不会，我并不会运用同样的技巧，因为我没有办法在阴道性交中把我的腿并拢。这对我来说非常重要，我一定要并拢双腿，才能达到高潮。而在阴茎插入我的阴道时，我却从来都不曾感受像在自慰时直接刺激阴蒂而来的那么强烈的高潮快感。我在阴道性交中，从来都不晓得我的高潮到底来了没有。”

“我并不认为我会在阴道性交中获得高潮，这是因为我在自慰的时候都会把腿紧紧并拢，可是在跟男人做爱时，却没办法这么做。”

“不会。在自慰的时候，我只对我的阴蒂做爱抚，等到高潮来临，阴道开始发出痉挛之后，我才会把手指伸进阴道里去，满足那时阴道想要被插入的需要。”

“在自慰的时候，一定要对阴蒂四周的肌肉组织做充分的按摩，以便它可以发出时松时紧的弹性作用。但是，在我跟性伴侣做阴道性交时，却没有办法通过阴茎抽送达到自慰中的肌肉紧松作用。”

“如果在做爱的时候，一边用手去爱抚阴道的外围，时而把手伸进阴道里去，就像在自慰时一样的做法，那么，应该就可以在阴道性交中达到高潮了。我靠自己的努力(即自慰)可以快速而简易地就达到高潮，但至今尚未成功地在阴道性交中达到高潮，我觉得跟男人做爱若要达到高潮的话，似乎不至于那么困难才对。如果在阴茎插入阴道的同时，再配合自慰方式，这样是否会让女人在阴道性交中达到高潮?”

从上述的案例来看，大多数的女人并没有想过要把在自慰时获得高潮的方式跟在做阴道性交时的技巧联结在一起。到底在自慰时达到高潮的方式，跟在做阴道性交时达到高潮的“能力”，两者之间是否会有很大的关联?是否采用某种自慰的方式，更能让女人在阴道性交中达到高潮?

从上述的案例可以大致推断出两种明确的趋势：大多数可以在阴道性交中达到高潮的女人，她们所采用的自慰方式，通常都是以腹部朝下趴着的姿势，特别是她们都很少动用到自己的手去自慰。而那些难以在阴道性交中达到高潮的女人，她们在自慰时所采取的姿势，则多半是双腿并拢或交叉的方式。

第三部分第6章 女人如何达到性高潮(12)

除了这两种趋势还称得上是有明显的相关之外，其余均无法断定，比方说，有些女人说某些方式可以让她们在自慰时达到高潮，但换成在阴道性交中却绝难达到高潮。有些人则取决于当时的心情，若她们很有兴趣的话，便会把自慰中习得对自己身体的知识运用到阴道性交的过程中，她们还会表现得很主动，大大方方地将阴道性交中的性刺激一一导向自己的需要。

当然，还有一个问题尚未澄清：达到高潮的体位姿势，是先天决定抑或后天学习而来?这个问题的意义在于：一旦学会采用某种方式来达到高潮，那么，这种方式是否就成为日后达到高潮必须一贯使用的基本模式了?比方说，曾经以双腿并拢的方式达到高潮，那么，日久之后，你是否也能学着用双腿分开的姿势来达到高潮?或者这关乎体形与身材，某些人的体形就特别适合某种达到高潮的方式?

不过，体形问题似乎只对学院中的性学研究者有意义。事实上，以两腿并拢的方式来自慰的女人，在她们做阴道性交时，也会妥当地调整自己，就像采取其他方式自慰的女人一样。因此，并没有哪一种体形优于其他体形的说法。但是，话说回来，需要两腿并拢才能达到高潮的女人，在她们跟新的性伴侣进行阴道性交时，往往会面临比较多一点的困难，需要多跟对方沟通，才能让对方明了让她们达到高潮的诀窍。此外，习惯在自慰时两腿并拢而达到高潮的女人，会比别的女人更容易达到序列高潮，这是因为她们通常都不做直接的阴蒂刺激(她们的突起的皮肤，即阴蒂包皮，会形成一个防卫式的缓冲器)。总之，不论一个女人的体形如何，她都可以像别的女人一样，无虞地享受性爱的快乐。她最该做的事，就是要保持主动，而且无畏地进行探索与尝试。

“达到高潮”与“获得高潮”有何不同[华夏网 Www.china8.com.cn]

在阴道性交中靠自己的方式来达到高潮的做法，跟我们从小到大所受到的教育是大相违背的。我们都被教导说：“只要你放松自己，好好享受就可以了。”或者，你至少应该帮助男人在阴茎戳刺中达到高潮，因为这样一来，他就可以给你高潮：

“如果你努力过度，就更不可能达到高潮了，高潮应该是在做爱中自然而然的结果。”

“你根本就不需要费心去让你的高潮来临，高潮是一种自然的反应。你只消在快感的激流中自自然然地被高潮所获即可。”

“高潮对女人来说是很自然的事，就像射精之于男人是一样的。如果女人在生理上或情感上，都能跟自己保持对话与接触，那么，她应该就能自自然然地达到高潮了。”

“对一个正常的女人来说，高潮是她性生活中很自然的一部分。”

“根本就不需要什么额外的努力，高潮自然就会发生，只要时间对了，而且两个人都很关爱彼此。学着去热爱自己以及你的身体，这样你的高潮自然就会来了。”

“我觉得你不应该这么专注在拥有高潮这件事上，而你应该在意的是，当你们两人合而为一时所发出的人性光辉。在那个美好的时刻里，你就一定可以达到高潮。”

在这些案例中，受访者大都是无法在阴道性交中达到高潮的女人。就像我们在前一章里看到的例子，惟有在女人开始主动地为自己的身体感觉负责，或在阴道性交中主导对方给她们必要的刺激，她们才可能如期顺利地达到高潮。

有些女人说，只有靠自己的力量，才能为自己创造高潮：

“我一向都靠自己来创造高潮。有时，若我不想

要的话，任何刺激都无法让我兴奋起来。我很痛恨那些吹嘘自己可以给女人高潮的男人。即使是通过男人为我所作的刺激，我仍然认为，我的高潮是靠我自己创造出来的。”

“我的高潮是属于我自己的。我控制高潮的发生与进展，而且是由我来对高潮进行探索的。”

“虽然我也承认双方在做爱中的快乐是很美妙的，不过，高潮终究是属于个人的经验。所以，你要专心在自己的生理反应上，努力地达到高潮。”

即使是通过别人做性刺激，高潮仍然是由自己的努力才能获得的，因为我们必须确认对方是否在正确的部位上施加刺激，还必须通过身体

的摆动或直接给予建议，才能导正对方的动作。此外，我们得靠自己将身体紧绷起来，调整至我们最需要的性交体位。最后，也是最重要的是，我们一定要专注在生理的感官享受上，主动地渴望高潮的来临，铆足精神，全力以赴。

许多女人都说，获得高潮需要你的全神贯注：

“没错，你当然不能光躺在那儿，痴痴地等着高潮的来临。一旦你发现高潮就快来了，你就要赶快集中精神，好让高潮可以顺利到来。”

“是的，我会主动把大腿内侧以及阴道的肌肉用力紧绷起来。我前后花了一段很长的时间，才终于学会如何专注在自己身体的反应上，同时还要留心在阴道性交过程中所发生的事，而不光是注意他那时的想法或他的高潮到底来了没有。”

“是的，对每一个女人来说，她都需要学会自己如何达到高潮的方法，并且学着如何去增加高潮的强度，另一方面，她还可以参考别人的想法或做法。好几年来，我都没有办法在阴道性交中达到高潮，后来，我是借助紧绷自己的身体，才把自己推向高潮的临界点。”

第三部分第6章 女人如何达到性高潮(13)

“在做阴蒂刺激的时候，我会同时把阴道的肌肉紧绷起来，这样就可以帮助我顺利达到高潮了。”

“有时，我真的很想多努力一些，把我的肌肉紧绷起来、颤抖，想尽办法强迫自己要达到高潮。有一个跟我约会的男人，教我要像他一样，在阴道性交时强迫自己达到高潮，事后我发现，这还真有效呢!”

“当我觉得高潮就快来临的时候，我会集中精神，以便确保我一定会达到高潮。这意味我会开始摆动自己的身体，或者直接明白地告诉我的性伴侣，教他怎么做。”

“在阴道性交中达到高潮是可能的，也不需要费多大的力气，关键在于你要能掌控整个阴道性交的过程，照你想要的方式进行，让对方可以适时地提供你想要的刺激，否则你就会觉得刺激不足或时间太短而不够充分。”

“就在高潮来临之前，我会把心灵以及感官的敏锐度全都集中在一起，全神贯注在一个部位上，而不是分散注意力在身体其他相关的感官上。”

“我会把我的骨盆调整在最令我满意的体位和姿势上，并做有规律的摆动，然后把身体的能量都集中起来，以便达到高潮的临界爆发点。”

似乎大家都觉得，在感官之乐(分散、不集中的身体感觉)跟性爱(朝向性高潮的生理反应)之间，应当会有一个绝对的分水岭存在；因此，为了能在阴道性交中达到高潮，女人就应该全神贯注才行。

“到了某一个时间点，你就要停止放松自己的身体，为接下来的高潮做准备。不过这样做，有时好像的确是麻烦了些。”

“在高潮之前的几秒钟，如果我没有完全集中精力的话，最后仍然无法在阴道性交中达到高潮。如果有别的女人并不需要这样专心就能达到高潮的话，老实说，我很嫉妒她们。”

“在阴道性交的过程中，我愈主动参与愈觉得兴奋。不过，要是对方可以提供我充分的刺激，我便会积极地配合，而不会采取自慰的方式。”

“这全然是个人的经验，而且在高潮时，根本就不可能跟对方一同分享你的感觉。不过，我倒是很喜欢有他在身旁为伴。”

“在高潮时，我一直都很希望能让我的眼睛睁开，可是，至今天还没有成功过。眼睛睁开，会让我跟我的性伴侣有更亲近一层的感觉；不过，在高潮的当下，我惟一有意识的部分，便是自己的快感：通过心灵深处的感应，调整身体的摆动，以便跟性伴侣的动作做配合。”

马斯特与琼生曾将上述女人在阴道性交中的全神贯注，定名为“感官聚集”。

“若想在阴道性交中达到高潮，就得把全副精神都集中在上面，有如进入催眠状态，身心都要专注在追求高潮上。”

“没错，我一定要专心才能在阴道性交中达到高潮。如果我的注意力被分散了，就会马上失去了原先的性兴奋。”

你大可为自己带来高潮，这并不一定非要借助性幻想不可，你只要让自己进入一种自我催眠的状态，把感官整个都“聚集”起来，纳入意识的相框中：

“在自慰时，性幻想能帮助我很快达到高潮，不过，那些性幻想的情节都无法连贯成一个完整的故事。有时，甚至连主角也都面目模糊，难以分辨。我只是一直遐想着有个人正在舔舐我的阴部，或者某人的阴茎此刻正插进我的阴道里。这些曾经出现在我性幻想中的人物之中，有几个人是可以确认出他们的形象，不过，大部分都分不清长相，我只记得他们长了一条长舌头，却不记得他们还有身体相连着。”

“在阴道性交时，我并不会幻想我是在跟别人做爱。在我心灵的银幕上，只会出现阴茎在我阴道里来回戳刺的画面。”

“我一定要把注意力集中在我的阴蒂上，否则一旦我的思绪游移开来，迷了路，我就会立刻失去性趣。我花了相当长的时间，终于学会如何在阴道性交的过程中把精神集中起来，借着我的全神贯注，我总算可以在阴道性交中达到高潮了。”

“在阴道性交一开始，我只想到我在做什么动作；然后，我就觉得我的快感好似一阵阵的波浪，不断地向我拍打而来，我就专心地想着：来吧，来吧!”

“我把精神专注在阴茎插入我阴道里来回戳刺的动作上，而我的性幻想也都集中在阴茎的戳刺动作。”

“我喜欢看色情书刊，这会让我开始大做春梦，比方说，我会假想有个男人正倾身贴向我，准备要把他的阴茎插入我的阴道里去。”

“如果当时很紧张或是在赶时间，但为了要确保高潮一定会在阴道性交中达到，我就会告诉自己：事到如今，他势必没办法站起身来，他一定要继续完成现在正在做的事，而我也无法让他就此停下来，所以，除了奉陪之外，我别无选择，我只好达到高潮啦!然后，我就全神贯注在阴道的反应上。这个办法真的很有效。”

对大多数的女人来说，必须通过学习才能在阴道性交中获得高潮：

“一定要在双方的互动中，发展个人的自主与性爱技巧。”

“你要学会不必因为性伴侣的反应而感到害怕。”

“不只是学习，你还要行动，主控整个阴道性交的过程。”

“有时，这真的很需要起而奋战!我一点都不认为在阴道性交中女人的高潮会自然而来。不过，一旦从尝试错误中学习到自己的心得，高潮就会来得容易多了。”

第三部分第6章 女人如何达到性高潮(14)

“也许在刚开始时，高潮会来得很意外，久而久之，你就会学着去分辨什么样的刺激最能让你觉得满意，或者在什么时刻千万不能停止动作，否则会坏了整个气氛。”

“为了在阴道性交中达到高潮，你该学着去摆动自己的身体，好让你可以得到最多的刺激。无论是用阴茎、手指或舌头来做刺激，都有可能会把部位给搞错了，或者施力不够稳定，再不然，就是做刺激的时间不够长等等。当我遇到这些情形，我就学着去摆动我的阴蒂或

阴道，朝向对方的阴茎去做摩擦，这样一来，我立刻就感到一股强烈的兴奋感，接着，我的高潮便爆发了。”

“就我的经验而言，除了直接明白地向对方要求阴蒂刺激之外，几乎没有特别到什么样的性交技巧。”

“没错，无论性伴侣是谁，女人一定要学习如何才能在阴道性交中达到高潮的方法，但这并不是为了她的性伴侣。”

“没错，每个女人都应该学会如何让自己在阴道性交中达到高潮的方法。”

总之，女人无法在阴道性交中达到高潮的主要原因有二：第一是她们所得到的性知识都是错误的，尤其大家都认为，惟有通过阴茎插入阴道的戳刺动作，才能让女人达到高潮。其次是她们受到社会文化的影响，无法大胆地对自己的身体做各种尝试与实验。大家都说女人自慰是不好的习惯，而且女人在跟男人做阴道性交时，不能表现得太主动。因此，女人便无法在阴道性交的过程中，对自己身体的刺激享有主控权。

强调女人应追求自己所需要的刺激，并非认为女人不再顾念男伴的感受。鉴于高潮对女人如此重要，因此，高潮具有非凡的象征意义：女人可以自主地追求想要的性交方式，参与整个阴道性交的过程，对达到高潮所需的刺激，恪尽一己之责。高潮代表着女人的身体并未遭到遗忘，女人是健康、自由而独立自主的个人。

海蒂性学报告：情爱篇

序

给中文读者的一封信

很荣幸看到我的作品有机会翻译成中文。我很早就对中国文化感到兴趣，一有机会就向中国同事问东问西的。

欢迎读者把感想与意见寄来给我，看看本书与你们的生活是否贴近，你们的经历和书里那些人的相似或相异。

我约在20年前开始这项研究，当时还在哥伦比亚大学的研究所，所用的经费是由我自己募款得来的。我相信要问这么突破而深入的问题，必需要能完全独立、不受干涉。此外，我尝试了一项新的方法学，立意在结合研究的质与量。我用开放式问卷让受访者尽情发挥，不把他们限在选择题，或预先设计好的答案里。由此，我得到了一项好处，就是他们表达自己的方式非常自由而丰富。

同时我让回函的人不必署名(只要注明州别、城镇名、年龄、婚姻状况等)。这是关键性的重点，因为以这种方式，他们可以完全保有隐私而畅所欲言，不必担心因为泄露了婚外情、没有高潮、被配偶殴打，或其他任何事情而受到难堪。我相信，这一点使我的研究和别人的不同。

另一项特色是，我刻意研究一些以前从未被度量过的事物，譬如“什么是爱?”、“感情的距离”、“如果你结婚了，配偶是你最亲密的人吗?他是你最要好的朋友吗?”。我的研究是先问为什么男人或女人想要离婚，再从政府的统计数字来求证我的基本发现。问这些“没人问过的问题”，使得一些原本无法了解或不能预测的事情，有其可能性——亦即现代生活在未来会有什么改变。它有时会造成一种骚动，但是经过时间的考验，我作品的意义和价值还是获得了肯定。

这本书是我最喜欢的著作之一。它对私人生活中的感情和变动，作了完整的重新诠释，而且是从女人的观点出发——直到今天，此书还

是“仅此一家”的资料。几世纪以来，女人的角色都被社会定义为“爱的给予者”和“养育者”。基本上，父权结构将女人视为“母亲”，一旦她们想点别的，就会引发父权拥护者的勃然大怒。如果根据传统，“爱的给予者”是对女人的基本定义，那么今天的女人对“爱”又有什么看法?她们还把它当做思想和感情的中心、欲望和未来的计划吗?女人会如何定义爱(以及不同种类的爱)?女人较喜欢付出爱呢，还是接受爱?以及，大部分女人觉得被爱吗?

女人在“爱”里的刻板行为，是从过去大多数不利于女人的陈腔滥调里学来的，这也反映了几世纪以来，女人在社会上的次等地位。长久以来，女人被视为男人的财产和附属品，女人并不是平起平坐的对象，而是男人和文化的仆役。本书的核心概念，就是说明在婚姻与爱情关系中，有一项未明言的“感情契约”，也就是男女都该遵守的游戏规则。但是，即使是这些未言明的规则，对女人仍是侮蔑贬抑的，并且引发女人许多不必要的痛苦。传统的说法告诉女人，婚姻的报偿就是男人的爱，但是婚后她们却发现，男人觉得最该忠诚的不是对妻子，而是对社会和他的职务，及其他男人。这对于梦想一个平等关系的妻子而言，是绝大的失望。

今天，女人已开始质疑这个旧的“感情契约”，并重新审视爱的许多意义——及它们在生活中有多重要(或不重要)。女人在此要问：“真正的爱是激情还是了解?而哪一个才该用来和另一人共筑人生?是觉得被爱比较重要，还是想付出爱比较重要?是激情重要，还是稳定重要?(或者，必需选择吗?)以及，朋友之间的爱——有时甚至比和配偶更亲密，这意味着什么?”

在此，我谨向所有读者致上敬意与祝福，并希望获得你们的回音。

序导读（1）

近年来，有两位女性思想人物最引起争论，但也就在广泛的争论中，她们大步伐地改变着目前正在调整中的男女两性关系。

这两人之一，乃是美国密西根大学法学院教授麦金侬(Catharine Mac kinnkn)。她专注于语言、对女性之暴力，以及女性人权等方面之研究。认为色情出版品乃是对女性之暴力的滥觞，因而它侵害的已非女性，而是人权，应予禁止。将女性问题拉离以往两性关系的轨道，并

重新定义为一种新的人权问题，而在美加两国进行宪法诉讼，以麦金依教授为首创。她的宪法诉讼在加拿大获得了胜利，1992年加拿大的最高法院裁定她的诉讼获胜，往后加国将加强女性非人化的色情出版品之限制，加国最高法院认为“限制使女性非人化的言论，重要性大过言论自由的保障”。

麦金依教授将女性按人权问题而重新定义，并致力于将其凝固到最高的宪法位阶上，无论就问题意识、思考逻辑以及实践策略，都是近代女权上重大突破性发展，也为女权运动本身创造出更宽的社会基础，许多保守主义者在女性人权的问题意识引导下，也不得不加入她的行列。只是麦金依的宪法诉讼，尽管在加拿大获胜，但在已视言论自由为天经地义的美国，却遭遇到自由派的强大阻力，并成为近年来美国最重要的宪法争论之一：究竟是毫无限制的言论自由重要?或是限制色情刊物以免其利用此自由而侵害女性人权重要?“美国民权同盟”主席史托森(Nadine Strossen)判断说：“目前美国许多首要的宪法学者，已向此种女性问题人权化的方向移动，他们估计，她的策略可望获得终极性的胜利。”

麦金依教授将女性问题拉向最高的宪法位阶，以此为起步，企图从最基本的法律秩序上，重建两性关系，这是女性主义者在“公共域”上崭新的开展。与此相比，在“私人域”方面，则要推雪儿•海蒂(Shere Hite)了，她从1976、1981年，以《海蒂性学报告》“女人篇”、“男人篇”、“情爱篇”三部曲这三本通俗性的实证著作，清楚的呈现出了一个基本结论，那就是：无论两性的性关系或感情关系，都存在着一种模式构造，而这种模式构造所对应的，也是社会的实体构造和权力构造；也就是说，两性的性关系和行为感情关系，乃是社会系统所制约及制造的产物，它是文化的，而非本质的。基于此，当两性关系重聚，必须从各类习以为常，而且视为当然的观念和行为模式，进行全面的重新定义。

雪儿•海蒂的三部曲，从近代女性知识分子的角度而言，并不能说是创见。但三部曲真正重要之处，乃是她以问卷的方式，广泛的向男女就性行为、两性互动、感情交流，甚至吵架争执等私密性的问题，展开调查和收集具体的叙述。经由这种聆听式的实证研究，她用各种活生生的证据，证实了以往只有少数女性主义精英知识分子讨论的“女性观点”。从这样的观点而言，“海蒂性学报告”三部曲可以说是近代女性主义观点的具体化、深刻化以及普及化；而从运动角度言，“海蒂性学报

告”三部曲可以说发挥了极大的动员及征召效果，对于正逐渐减弱中的男性沙文主义，她的报告加速了这种旧霸权的式微。

也正因为“海蒂性学报告”三部曲具有加速瓦解两性关系旧秩序的动员效果，在过去的十余年间，围绕着这三本“海蒂性学报告”，也就争议不绝、话题不断。有的事涉无聊，藉着雪儿•海蒂传奇化以鄙薄其著作中所承载的信息。例如主流评论界总喜欢强调海蒂出身于密苏里州的一个小镇，而后一路求学，最后在纽约哥伦比亚大学攻读历史、侍应生、秘书、《花花公子》女郎、保姆等维生的生命历程，甚至她的丈夫小她20岁的个人秘密也都被夸张报导，她的前两部曲由于畅销而使她赚入250万美元，更是不断被人提起。有次，美国《时代杂志》以其为封面，报导开始即从她的模特儿生涯讲起，对她著作里的观点及发现则多质疑，只有到了最后才正面的进行介绍，对于这种负面式的贬抑，雪儿•海蒂即恼怒地指出：“有谁会读到这么后面?”

围绕着“海蒂性学报告”而出现的争论，最有建设性的，厥为有关女性研究方法论上的探讨。由于“海蒂性学报告”并未采取主流学术界那种传统的量化分析——因为那种逢机分层取样、被动式的调查方法，势必将使女性的立体认知，淹没在样品代表性的大海中；因此，她采取了独特的问卷模式，除了针对行为及感受作量化设计之外，更让受访者自己以文字进行散文式的叙述，用以突显受访者们的立体性，而不让它被样品的大海所淹没，这种研究法大违常规，此其一。其次，“海蒂性学报告”由于方法论独特，加以问卷分送普遍均以妇女团体等成员为主，加以回收率不高，大约在50%左右，因而其代表性是否充分，当然也成了争论的焦点。其三，则是这种着重受访者散文式感想叙述的研究方法，极有可能造成有问题的女性才答复，没有问题的女性即不太愿意参与的结果，那么，它的问卷结果会不会造成问题的“过度呈现”甚或扭曲?

以上这些方法论的争论，确属有意义的争论，声援雪儿•海蒂的女性主义学者认为，这种独特的研究方法，主要是在归集并呈现女性观点，因此，这乃是一种“典范”的转移。传统的量化分析和性学研究，为求虚假的客观性，而将一切主观感受的细腻问题，排除于研究方法之外，表面上是“科学”，但一切有助于差异呈现和发现新问题的可能性，也就在各种数字中被平均掉了。因此，当代主要女性学者如凯特•米烈(Kate Millet)、葛洛里亚•史特瑞恩(Gloria Steiriem)、爱金逊(Ti-Grace Atkinson)等人，均推崇“海蒂性学报告”在方法论上的创发性，认

为企图用方法论的旧规格，来否证“海蒂性学报告”的客观性，乃是一种“男性主义的反挫”。她们并认为，以主观感受和意愿呈现为目标的新方法论，更具有发现新问题的能力，而且从另一个角度言，它也更能让受访者参与研究计划，她们不再只是研究中的一个取样样品，反而变成了作者里的一员，她们用散言形式写出来的感受，会变成书籍报告里的核心部分，受访者与研究者不再是对立的两造，却成了新的整体，这种新方法论毋宁才是更民主、更有意义的研究方法。

不过，女性主义学者的雄辩固然有其妥适性，然而，有关这种方法论使问题被“过度呈现”的可能性，则显然未被她们合理的答复，这就需要研究者面对研究的数据和资料，在作解释时自我抑制了。对此，雪儿•海蒂本人，倒似乎有着极高的警觉，从1976年起，三份“海蒂性学报告”，在进行资料叙述时，前面的均较大胆，愈到后头，也就愈有所压抑，并极力避免自己的女权运动“运动家”的形象，她不将自己研究中的发现，往“本质主义”方向过度延伸推论，甚至在许多场合也还就此有所表明。雪儿•海蒂这种研究者的自觉，显示出了她的知识忠诚的另一个侧面。

对于一种问题，如果不了解整体，就不会了解整体中的部分；不了解部分，同样无法理解这些部分所形成的整体。因此，意图了解“海蒂性学报告”三部曲的任何之一，都必须将其置于三部曲的整体架构之下，这个整体的架构是：目前人类社会乃是漫长历史文化过程中所塑造的产物。于是，人的各种面向，从“公共域”的法律和制度，到“私人域”的行为感情，也就一并都在这样的过程和架构下被制约塑型。在过去久远的过程里男权操控着一切，当然他们也就透过种体发展和论述编排的机制，替一切事务作出定义和规矩，女性的身体和性行为的定义被狭窄化，女性的主权、快乐、渴求被理解和亲密的意愿被掳夺，总体性的掳夺有着全面性，它从最基本的女性性行为以及性器官开始，向语言、行为等生活空间以及私人性的亲密关系里延伸，一种具有等级差异的角色扮演、性别分工，由此形成且被固定；美国两百多年的自由民主，并不能撼动这种被固定化，被各种习以为常的迷思所包裹的结构。因此，在男女关系开始逐渐调整的这个时代，所有的这一切都需要被重新定义，新的行为模式从性关系开始，也都需要重新探索与规定。它的终极结果是什么，我们并不知道，只能揣度各种可能性。两性关系的调整乃是个巨大的革命，未来的行为边界和崖岸是个新的开放性问题。

序导读（2）

“海蒂性学报告”三部曲是这样的一个逻辑上的整体，根据这样的整体，雪儿•海蒂从女性性行为，男性性行为这种最秘密的面向切入，而后进入两性共同及互动的感情世界。她自称，再接下来，她将致力于民主价值和两性关系的探讨。从思想及实践的观点而言，雪儿•海蒂和前述的麦金侬直可谓当代女性主义的两个实践端点，一个是由上端的“公共域”架构搭建为起点，企图将搭建的工程逐步往“私人域”的生活及行为等方向扩延，另一个则是由“

私人域”的性行为及行为模式开始，企图向“公共域”移动扩展，她们为两性交会出更民主价值的对等均衡等关系。

根据这样的整体性，雪儿•海蒂的第三报告“情爱卷”，它的位置就很清楚了。它是前两个有关男女性行为的报告之继续伸展。在这份报告中，雪儿•海蒂倾听4500名女性的衷情吐露，总体而言，我们可以由这份报告看出，当一组既定的性别歧视文化已告固定，它对弱势的女性将会造成多大的创伤，两性伴侣之间的“感情契约”会因此而扭曲，女性只被要求付出，卒致造成她们由于已付出太多，而不得不忍受继续的被剥削。男性伴侣在被制约下，刻板的吝于在感情上有所付出，似乎这才是“大丈夫”，他们在骨子里轻视着自己的伴侣，他们感情的细胞停止生长，对自己伤害到伴侣完全无所感，他们是不会犯错的君皇。对女性伴侣而言，这乃是一种令人窒自己的情感世界，彼此之间没有交流道，女性只得在暗处进行着日日的自我疗伤止痛。

在这份性学报告的第一部分，无数的证据支持了这种亲密感失去的伤害，例如：

——有90%以上的女性，感觉到她们的男性伴侣，总是使用各种固定的特殊词句与长篇大论来贬损女性，总是将“要求太多”、“太爱埋怨”、“太歇斯底里”、“太情绪化”等刻板的罪名抛给女性，崦从不反思自己在情感上的麻痹失职，从此以往，直到夫妻终老。对女性而言，也都觉得承受着极大的抑郁之感，她们无力但却衷心期待这种关系能够改变。

——多数女性均强烈感受到自己的被轻视、低估，甚至在公共场所也都会蒙受自己伴侣的羞辱。男性中仍在自己出了大错时，才会以亲热

来表现道歉，但这也只不过是文化制约下的转移和安抚，并非道歉和反省。

——绝大多数女性都指出，男性纵使在共同的生活世界里，也没有尝试与伴侣沟通谈话的意愿，女性会因为自己被渺视的排除在沟通之外而气怒，也因此而蒙受“情绪化”的罪名。这是一种独特的窒息性封闭圈，有61%女性认为虽然经过长久努力，但问题始终不能解决，有时候甚至造成女性连让男性伴侣心烦之事也不敢提的局面。由于男子拒绝沟通交谈，于是争吵不断发生。

——尽管84%的女性认为爱情关系重要，但在观察上，感情的歧视架构支撑下，这种关系已被错置，女性被文化制约，要求顺从与付出，被动才是美德。这是一种女性被父权主义掳夺了自我认同的过程。

因此，雪儿•海蒂在这部分铺陈出来的，乃是一个悚惧的幽暗世界，它是个封闭圈，它发现在两性私下相处的生活里，没有人见证，不会有人主持公道。在这个阴暗的世界里，由于对等的“相互性”(reciprocity)失去，原本应有的“感情契约”也就不可能存在，亲密关系和知心的感觉当然也不可能。

前几年初读《海蒂性学报告》，就不禁想起先驱——女性主义诗人席维亚•普拉丝(Sylvia Plath)，她就是因为自己的才情在这样的气氛下被抑，终致自杀了此残生。她对世界将女性囚锢于家庭的被动性，有这样的诗句：

我感到一种静止的忙碌，一个意念

我感到双手持着水盅，迟钝、无感

摩挲着这白瓷边缘。

它们如此等待着他，这些小小的死亡

它们等待如同至爱甜心，它们让他兴奋。

而我们，也有一种关系

——我们之间紧密的索线

钉得如此之深以致不能挣脱

而一颗心正如茶杯的边缘

逐渐的关闭了某些鲜活的事务

这些局限也杀死了我。

普拉丝是敏锐的诗人，她感受到被动的桎梏，感到父权下沟通的不可能，甚至连语言也都被支配独占。她的自杀在某个意义上，可以作为《海蒂性学报告》的注脚。因此，当阅读“海蒂性学报告”，怎能不更加去思索两性新关系的未来呢?

第1章 爱情关系中的主要问题

第1章 第1节男性吝于付出感情（1）

男性吝于付出感情，且不愿谈个人感受

你目前的关系中最在乎的问题是什么?如果你能改变的话，你希望它变成什么样子?怎么改变?

98%的受访女性表示，她们希望能和她们所爱的男人更谈得来，她们希望生活中的男性能多谈谈他们自己的想法、感受、计划、困难，并问问她们同样的问题：

“我在生气或是感觉很差的时候，无法说出或解释问题所在给他听。因为从小生长的环境影响，他一直在压抑自己的感情，认为那是脆弱的表现。我要是可以的话，就把气咽到肚子里去，要是不能，就让他把我当小孩子看待。偶尔他会因为自己这种避而不谈的态度向我道歉。”

“要是他肯敞开来跟我谈会好一点，他老把话闷在心里。”

“我们最大的问题是没有沟通。他会开口问我，但是他的话就是法律，好像我不能有意见似的。我们不吵架，他会发表长篇大论，但是接下来没有讨论。他讲得唾沫横飞，我缄默不语，然后砰一声关上门，一切又归于平静——我们两个都很沮丧。”

“我们最大的问题是没有开放式的沟通，我的丈夫连面对自己的勇气都没有，怎么会肯跟我谈他自己?”

“我需要他有点表示——讲讲话，或有点动作都可以。我实在无从知道他觉得我很烦还是很好。”

“最大的问题是他明白拒绝，不肯跟我讲他自己的事。我很希望他能主动一点，对他的感受和恐惧，或任何其他的事，谈得更深入一点，但是他的自我不准他这样做。我热切盼望能彼此谈心，但只有我的朋友能跟我这样。要是他能更像个伴侣就好了，多说一点，多幽默一点，不要把工作视为一切。”

“在他最需要我支持的时候，反而把自己封闭起来。我觉得像个外人似的。”

“我想跟他谈我的感受和需要，但他说那都是狗屁。”

“我说的话比他多。我想谈私人的问题，好比他对未来有什么期望，但是他都不肯说。有时候我会担心他可能抗拒，而把某些问题埋在心里。我们之间的距离好像越来越远，但我仍希望彼此能够分享所有心底的话，不知道有没有可能?”

83%的女性表示深入的谈话总是她们起头，而且她们要费尽心机才能让男人开口：

“我强迫他谈谈他的感觉，但他会回答工作上的事情。我根本没办法让他谈谈未来或者是梦想。我希望他有梦想，就算和我的梦想不同也好。”

“他内心的感受非要我问他才会开口，他不会主动谈起。”

“我一直跟他说，他想说什么就说出来，但他却从来不提他心情低落或令他沮丧的事。他说他不想用他的问题去烦别人，我就跟他说，正因为这样才需要有我，不管是快乐或悲伤。”

“我们独处的时候，他常常一连几个钟头不说话，所以我会紧张。我宁可他多谈谈他的感受、反应和问题，但他一点也不想，只是他看见我难过得哭起来就会开口。”

“我的爱人很少和我谈贴心的话。就算有，大部分都是我在说。我想女人比较擅长深层的事情，希望男人也能学会这样做。”

“我很抱歉把我的一切都说出来，但我不知道我男朋友想知道多少。我常常问他想不想多知道一点有关我的事，但是他似乎兴趣不大。”

“我们很少交谈，都过了31年了，我拒绝一再谈论天气如何如何，但那是他惟一肯谈的话题。”

“我说的话比他多，我的问题好像也比他多。我希望他能够多谈谈他自己的感受，我想他要是肯谈的话会好过一点。”

“即使是随便聊天，他也不肯让任何人进入他的内心世界。”

“为了保持我们的关系，我并没把所有我想谈的事都说出来。我希望这是因为我多用心，过一段时间之后，这个错误可以纠正过来。我不只希望我们谈得更深，还希望他主动提起。”

“我很想什么都谈，深入地谈——我们有过这样的时光，但是不多，而且已经很久没有这样了。现在，我要讲什么、怎样讲，都很小心。”

有些女人说男人认为不谈内在感受是男性化的具体表现：“真正的男人不会谈‘连续剧’的情节(女人才会谈)——真正的男人要理性、科学化，而且要客观”：

“我想男人的心理负担实在太沉重了——他们从小就被教导不可因为恋爱而受到影响。许多男性认为只有工作才重要，还有很多人认为安定比恋爱的关系更为重要，所以娶太太就是家里有人照料。我想很多男人不懂如何追求爱情，女人呢，比较喜欢把话说出来。”

“他说我的感情太强烈，而且处处以自己为重。我说他完全理性化，主观和客观应该取得平衡——他常会忽略主观，因为主观破坏了他一丝不苟的计算。可是，如果你忽略主观，等于是忽略了50%的事实，所以不容易做出有用的结论。他认为我太纵容孩子，让孩子讲出过多的负面感受。我相信人应该往前走，用身心去感受、让情感来引导。这不是说要让情绪大起大落，或是过分夸张自己的感受，但是假装自己没有强烈的感受也不好，只要你不将不相干的情感倾注在周围的人身上就行了。”

71%的女人表示，她们生命中的男人害怕感情：

“他有点障碍，无法表达自己的感受。任何人在他面前发泄情感都会使他受窘。我要是发脾气，他就吓破胆了。如果下跪能解决事情，他情愿下跪。连做爱表现得热情一些他都会受惊吓，他说我一直在找事情表面下的异状，所以我不快乐。那么他快乐吗?他说他很快乐。老实讲，我认为像他这种这么害怕情感的人，恐怕承受不起真正的快乐。”

“我和男人之间最悲哀的事情就是：他们害怕自己陷入热恋，他们不像我这么投入。”

要不然就说他们太没感情、太逻辑化(这里讲的是他们自己的“逻辑”):

“我丈夫既实际又明确，他从不显露他内心的感情，有时候我真怀疑他到底有没有感觉。他这点伤我很深，尤其是最近我爸妈相继病故，使我倍加难受。”

“男人怕谈心，视之为损失。他们太逻辑化了，也可以说是太冷漠了。”

所以女人处在一个很怪异的地位上:

“要是有什么事令我难过，我非得自己开口讲不可。我丈夫说我是‘坏人’，我可不承认，因为我的问题就是他。”

63%的女人在催促丈夫或情人说出他们的感受的时候，遭受对方的抗拒:

“我是家里讲话最多的人，什么话题我都可以谈，但是要他开口，简直难如登天。常常我们讲到紧要关头时，他就说：‘我要再想一想。’这个意思就是说：我不想碰这件事，连试都不要试。”

“我们难得交谈，起头谈我们的感受或是贴心话的人总是我。要是谈到了问题根源，他就变得老大不痛快，总不肯静下来谈。到最后他还常常发火。”

第1章 第2节 男性吝于付出感情（2）

“我这个人，要谈什么，要怎么谈都可以奉陪。但是他正好相反，我鼓励他开口，他就看电视，吵了架之后也没有下文。在这种情况之下，我只好学会忍耐，因为我不想让孩子看见我伤心，而且我们要是吵架，他就找孩子出气，这真是太不公平了。”

有时候女人设法使丈夫或情人开口时，对方甚至会以暴力作为回应:

“我的爱人先是失业，接着他的车轮被小偷橇走，然后又接到他父亲过世的消息，前后不到4个月，使他濒临崩溃边缘。我试着想让他倾吐心中的感受，不料他却动粗，打了我一巴掌。”

“我想他是因为害怕开启内心，所以连我们最要好的时候，也会变得冷漠、富攻击性，甚至粗暴。我花了好长的时间才了解这一点，我真希望可以少走这段路，我觉得不安全、无法预期、常遭到拒绝。但是我现在连这些不舒服的感受也慢慢习惯了。”

女人在无法沟通的时候会写信：

“交谈并非永远容易做到，但这是彼此了解和体谅的途径之一。我们深爱对方，但要是我们不讲话，便无法知道对方在想什么，这样还谈什么相爱?我常会开头谈些深入的哲学或心理的问题，即使我们起了激烈的争执

，他仍能向前跨一步，把话接下去。他试着延伸沟通的界线，我真的很佩服他这份勇气。有时候，我受伤很深，等他看过之后，我们再谈。所有的痛苦都值得，因为我们是彼此最知心的朋友。”

52%的女性怀疑男性是否真有意愿做深入讨论：

“我很愿意让我丈夫知道我在想什么，但是我认为男人不想谈得更深入。”

“我认为在爱情的关系中，大多数的男人都无法充分沟通。根本就没有所谓的真诚或是敞开谈心。”

71%婚龄较长的女性曾试着引导丈夫，但最后都放弃了：

“我什么都愿意谈，只要他肯听，不会听得睡着、不高兴或是离开。但他不愿谈他自己或是他的感受，因为他觉得没有安全感。我们是两个不同的人，但他并不想知道我们有什么不同。”

“我们之间根本不能沟通，他不肯接受别人的意见。这种情形绝不可能改善，"奇"书"网-Q'i's'u'u'.'C'o'm"所以我早就放弃了。”

“我觉得他应该多了解我一点，毕竟我们在一起已经7年了，但他就是不肯谈他的感受，简直就像拔牙一样难。我们每次谈，他总要过个四五天才会讨论一下。我们试过要解决这个问题，但试过之后我决心不再去试。有时候我会开开玩笑带过去，但我并不喜欢这样!”

“他会玩猜字谜，也会看电视，但是就是不想思考生命的目的，要如何才能达成。要是他肯试着去想去谈，也许我们会有所谓的快乐，但现在我实在是失望极了。我能用的各种办法都试过了，但没用，他不愿突破，我们两个都无法痛快。”

聆听女性解释为什么谈话、倾听、分享看法对她们如此重要：

“我很珍惜两人之间的贴心，以及那种自由自在地与另一个意识的载体‘比对心事’的感觉。我相信即使一个人把事情的细节描述得再精确也没有用，关键在于这个人要说出他对这件事情的感受，以及它的特别意义。”

“我最快乐的时光就是我们一起聊天，感觉到他真正地理解我、接纳我的时候。”

只有17%的女性说她们与伴侣沟通良好，让她们快乐，生命更有意义：

“这段感情对我而言很重要，因为我什么话都可以对他说。我无论问他什么问题，他都会率直地回答我。他关心我的想法、我的感受和我做的事。我知道这很特别，因为我曾和另一个从不倾听、从不关心或探寻我内在想法的男人生活了18年。我们在知识和情感方面越亲密，在肉体、性爱方面便越加热情。我们没有小孩，但是他和我女儿很谈得来。”

“经过了各个阶段，如今我们非常亲密。这是种非常深入的感觉。我们真诚以对，广泛而深入地分享一切。我们炽热地爱恋着对方，心灵无限欢愉和自由。”

“我们很容易就打开话匣子，互诉自己的梦想，彼此激励。他是我认识的男人中，极少数能够自如地说出他的感受和困扰的人。除了他以外，我无法想像自己能和其他人建立如此亲密而深入的关系，我非常满足。”

“他很随和。我们不一定谁的话比较多，视情绪而定。我们常常谈心底的话，而且我们都喜欢与对方分享自己的想法。我们彼此十分亲近，他对我也有同样的感觉，这是我们之间最美妙的事情之一。”

有位女士提到一个特别的例子：

“我们同居数月之后，都想请他的父母亲到我们家来，但是还没开口邀请，他们便在我休假的第一天不请自来，他们把露营车停在我们房子后面，而且也不知道要停留几天。他父亲自作主张地到我朋友的工具店和我的洗衣间东瞧西看，又擅自修理东西。后来事情演变成只要他们愿意，想留多久都可以，使我觉得自己的隐私受到极大的侵犯，但我的朋友又没有勇气去面对这个问题。我觉得这个家简直不是自己的，他的父母似乎把这里当成他儿子的家，而我只是个过客，所以我很不是滋味，想离开他去另找个真正欢迎我的男人。他们到访的第三天，我觉得难过极了(因为我的工作引起的)，于是开车去散心，我告诉他我会回来，只是暂时离开远一点，好好想一想。我边哭边开车，这时他对他父母说，若是他们能离开会比较好。那天傍晚我回家的时候，他和我长谈了一番。”

有对夫妻用一种特别的方法，确保他们有互相依偎的私人时间：

“生活是很美妙的，最重要的是，我们每天至少有两三次可躺下来互拥、讲话，我们喜欢看着对方。”

第1章 第3节 男性缺乏情感上的支持（1）

男性缺乏情感上的支持，不愿倾听

你的伴侣的哪一点最令你生气?

最常见的回答(77%)是“他根本不想倾听”：

“我要是试着和他谈话，他就吹口哨、唱歌，或是用力关上门。”

“我在恼火的时候，他叫我‘冷静下来’。”

“根本不回答我的问题，或是对我说过的话不置可否。”

“我讲话的时候，他根本心不在焉。”

“我要是想谈些严肃的话题，他就取笑我。”

“我要是缠着他讲件特别的事，他就说我在烦他，然后用手指塞住耳朵，充耳不闻。这时我就发脾气了，但是不会生气太久，常常到最后我们都会笑出来。”

“他停下来不讲话，无视我的存在或是用嗯哼两声作为回答。有时他情绪不好，可能一连几天都是这样子。”

“他躲在一堵静默的墙后面。”

“我们一讲到比较重要的事，他就恼火起来。他根本不理会我，继续吃他的东西，或是记下有关学校工作的备忘事项，或是在屋里做些可有可无的事。事实上，他是在告诉我，他手边的事比我要说的话重要多了。”

“有时他在我讲话的时候走到别的房间，我告诉他我很气他这点，最近他改了一些。”

“我们的‘交谈’，就是他告诉我该如何如何，而我全神贯注地聆听，并奉之为圣旨，不应该有自己的看法。”

“他喜欢讲话，但他绝不会承认错误。他不喜欢听我讲非讲不可的话，反而会说我是个长舌妇。我希望我们谈话的品质能够提高，而不要愈来愈无话可谈。要不然，我希望能找到其他谈话的对象。”

41%的女性表示男性虽不明说，却暗示他们不愿倾听：

“我想多谈一点，但我觉得如此会令他厌倦。”

“他什么都不跟我谈，所以我到最后爆发出来，把是是非非都讲给别人听，大部分的对象是孩子。然而这么做，对他而言依旧没有改变，他的注意力只能集中一会儿，而且根本不想听。”

59%的受访者表示男性经常插嘴：

“我常常被男人惹得不得不生气，因为他们有个坏毛病：老是把女人的话打断。处在男人群中，我讲的话十有八九会被打断。男人有种先入为主的观念，认为女人讲的话毫无意义、不值得听。我碰到过一个家伙，竟然在我回答他的问题时，插嘴问我另一个问题，或是自己把答案讲出来。”

“不管谈什么问题，男人都讲得比女人多，而且比女人更爱插嘴。我和男人谈话的时候，会刻意地让大家开口的机会公平一点，并且以身作则，主导谈话。我的情人在受够了我不时生气并且摆臭脸给他看之后，现在已经比绝大多数的男人更敏感地意识到了这个问题的严重性，而且会确实地试着多听少说。”

84%的受访者说男性似乎没有真的在倾听：

“我跟他说过的事，过了几天之后，他会说：我从没听你提起过。”

“他不是在听我说话，而是听他自己想听的话。我已经把他看透了，他就像是枯燥乏味的小说。我有很大一部分是他永远也无法理解的，因为他的情感一直没有机会发展成熟。”

“我把心事全都讲给他听的时候，偶尔会发现他只听了一半。他听不进去，而且他不在乎。”

有些人根本不听：

“有些事我没办法和我先生敞开来谈，主要是我的专长和工作。大致上来说，他对我的工作没有什么不满，但是我若试着去谈对我有利的各个机会，他就觉得不安全、想要自卫，并且跟我唱反调。他还有一条‘铁则’，那就是事关个人专长时，一定要完全站在自己的立场做决定。这点也使得我们俩很少谈到工作方面的事情。”

47%的女性表示，不管她们说什么，男性都会习惯性地否决她们，或是设法讲出个最终结论，而不是设身处地的想这件事和认真关心这件事：

“他在听我解释我的感受时，总是说他不明白我怎么会这样想。他常说错在我：‘你不应该有这种感觉。’”

“他极力强调我们要和谐相处，意思就是‘你干嘛没事找事，问我这么多问题呢’?”

41%的女性表示，男性甚至叫她们不要去感受她们已感受到的事情：

“以前的情况是，不管我说什么，他都表现得像是我说错了话一样。他说，如果我感受到的东西让我觉得不自在，那么我就应该改变自己感

受事物的方式。现在他已经认识到了我的感受有其重要性，不会再表现得像是精神异常的样子。”

“我一谈到自己的感受，就被他打断，他要我按照他的意思去感受(因为惟有和他同样的感受才合逻辑)。”

66%的女性表示在谈话之中，除非她们认同男人，否则就会被视为咄咄逼人、唱反调、无礼和“令人不悦”：

“要是我不认同我情人说的话，或是批评他做过或没做过的事，他就当我是犯了过错一样地来对待。我的意见好像不算是意见。”

“我实在想做点表示，但这变得像是敌手似的。”

69%的女性表示，一般而言，男性既不听也不问，完全不管她们做什么、想什么：

“我先生对运动非常热中。在打保龄球冠亚军赛那天，本来是预定我开车送他去参赛的，我回来得稍微晚了一点，正好在他找了别人来接他之后我才到家。我把车靠边停下，向他解释我迟到的原因，但是他说他不想知道。他到了保龄球馆之后，打了电话回来道歉。我在电话里问他有没有看到邮件，他说有；于是我问他有没有看到我的学校寄来的成绩单，他说没有。所以我就说我某某科拿了个‘A’。他说‘才A呀!’我一听，就挂上电话坐在沙发上等他回家，他进门只说了一句：‘嗨!我拿到冠军了，棒球比赛的结果如何?快开电视看棒球赛呀!’我气起来，大吼说他惟一关心的只有运动比赛而已!”

“他最糟的一点是对我写的诗和短篇故事一点也不感兴趣。这些诗文表达了我内心的感受，而我还得求他去读这些东西——后来他总算看了，但那是一年之后的事。我有种受骗的感觉，因为我一开始就对他的音乐、填词作曲非常热中，而且十分支持。”

第1章 第4节 男性缺乏情感上的支持（2）

83%的受访女性表示，男性只有在关系刚开始的时候会聆听她们说话，或对她们说的话有兴趣：

“我们刚恋爱的时候，我跟他讲了好多事情，他都会听——或者这只是我的感觉，他也许只是喜欢有我在而已。后来我发现他会在我讲话的时候走到别的房间去，一副有心事的样子，或是根本就拒绝回答我的问题，这实在伤人。”

大多数女性表示，她们和女性很容易谈到深入的话题，而且特别注明和女人交谈比和男人交谈容易得多：

“我无法想像我丈夫会像我最要好的朋友那样和我说话，他对我谈的事情一点兴趣也没有。我和朋友谈的是很私人的话题，包括过去和现在的经历，以及未来的梦想，但是这些我跟丈夫却谈不来。我觉得好丈夫应该要能和我分享这一切，如果我再婚，我一定要找个跟我有话说的男人。我也对女儿说，要找对象就要挑这样的男人。”

“我的先生似乎对我想的一切都不太感兴趣。只要他能像我最要好的朋友那样和我谈话，我们之间80%的问题都能解决。我跟他讲这一点，他却不明白我在讲什么。他要是做得到，也许我就不会有外遇了。”

“我那些朋友很关心我的感受，我们轮流讲话，彼此倾听。我丈夫只要我‘好好地听’就行了。我一开口讲出自己的看法，他就觉得不自在。”

“我觉得我和女人讲话，不管讲到什么，都似乎没有竞争压力，讲话只是为了交流。”

“男人没办法和我谈话或听我说话，他们对我的感受和我的需要一点也不关心。但我从女性朋友身上却能获得谅解，支持和照顾，这让我觉得很满足。”

“和女人谈话比较容易，因为她们不会怀疑我的实力——她们不会用有色的眼光来看你，马上联想到抱怨、唠叨、‘她看来欲火高涨’等等。”

74%的女性表示，就她们所见，她们所爱的男性认为她们缺乏‘实力’：

“和男人同住一个屋檐下，就是要一天到晚忍受有人跟你唱反调，随时对你的实力提出质疑：不是我地位太低不能听，就是他另有一套(‘标准的’)看法，要不然就是我的月经来了脾气不好……”

有位年轻的女性(许多其他女性也一样)，提到与女性相处，使她觉得流畅轻松，因为她不需要一直反驳，或是再三强调她的要点：

“我的女性朋友中，以我的舅妈及一位女友和我的关系最为密切。她们都很善良、很体谅人，和我是同一类型的。我觉得我和她们讲话不费劲——她们会听我讲自己的感受和想法，不会老是把我讲的都否决掉。”

有些女性认为，男性会经常否决女性，可能和男性的文化传统上要做个男人就得要竞争的观念有关系：

“有些男人想尽各种办法和你唱反调，或是讲出个结论来好封住你的嘴巴，不管你讲什么，他们一概否认，而不会真心倾听。他们还常常听错话，怎么会这样呢?是想要避而不谈吗?”

“有一次我上超市的时候，竟然‘胆大包天’地问一位在那里工作的男人说某一种汤品放在哪里。他说他们不卖这种汤，我说：‘不对的，你们卖，我以前在这里买过。’他见我竟胆敢反驳他，气得粗鲁地走开去和另一位店员数落我的不是。我最后问他能不能快点找出来，因为我赶着回家，他却大声说：‘已跟你说过了，我们没卖。小姐，你是不是疯了?走，出去，以后不要再来了。’”

目前的社会中，有股风潮教导男性不要相信女性，要否决女性的实力，这实在很不幸。西蒙娜•波伏娃(SimonedeBeauvoin)在她的巨著《第二性》(TheSecondsex)之中，形容在男性的眼中，女性是“另一种人(theother)”。女性向男性谈及自身的问题时，有些男性视之为潜意识的暗示，意思是“所有的女人都有点偏激”或是“神经过敏”。这种行为模式随处可见，有位女性这样表达她的感受：“我有些东西无法与丈夫分享——就是属于女性自我中过于‘偏激’的那部分。身为女人，有时会受到侮辱又不得不忍下来，但是男人永远无法理解。有些东西我觉得他懂得多，我就会尊重他的意见，但要换做是我，他会说我是偏执狂。”

第1章 第5节 男性对女性的感受无动于衷

许多男人不愿接续女人起头的话题讲下去，无论是因为个人或其他的原因。有位女性论及这一点：“在有限的程度之内，我可以和我先生进

行严肃的对话，我还可以笑着谈，只要他觉得可以，并且以他的标准加以修正。但那不是发自内心的反应。”

女性提出自己的看法时，男性通常不予理会，即使只是小场面，在街头便可听到的对话也是一样。例如：

女性：那只狗很漂亮。

男性：……(没有反应)。

女性：哟，它还穿了漂亮的外套呢!

男性：……(静默不语)。

不幸的是，女性观点并未受到公平待遇，女性的看法根本就是无效的，所以女人的意见不用听，也不可能有实在的内容。于是有些男性认为女性讲话无趣，而且不会有重要信息。一般而言，男性不会征求女性的意见，就算女性表达出自己的看法，也无足轻重，不会被人认真看待。

在男女对应的关系中，男性还可以使用其他方法来压制女性，让女性知道，她们的作用只限于在男性高谈阔论之际附和鼓掌。如果女性表达出自己的观点，会被视为好战或是无礼，而非令人欣赏。

受访者被问及“你对‘你并未尽全力来理解我这个人’这句话有什么感受”时，有76%的女性说她们的情人或丈夫很少像女人对待男人的方式那样，设法理解她们的想法和感受：

“他对我的内心不关心。他自己的问题就让他忙不过来了。”

“以我和他两人的关系而言，我觉得他没那么感兴趣。”

“我丈夫为理解我所作的努力，绝对没有我为理解他所作的努力那么多。我不喜欢这样，但我把这当成是他的方式而接受了。”

“我曾经和我的前夫谈这些事情，但是他的能力不足以进行这类对话。我对现在的伴侣连试都不会试，我觉得这样很好。我可以有更多隐私，来去自如，要怎么想就怎么想。”

“我喜欢被爱的感受，也喜欢建立亲密的关系。我丈夫从不问我亲密的问题，因为他不想知道答案。我丈夫不跟我建立这种亲密的关系，所以，我就跟别人建立这种亲密关系。我明知他不肯，为什么要叫他理解我?”

“我情人知道我有心事，但我常希望他能尽力发掘我的内心世界。”

大多数女性认为这是个别男性的问题，而非重大的社会问题(在这个社会之中，男性不正视女性的态度会受到鼓励)，并以男性童年期或过去的经历等等个人原因，来解释为什么要他讲话或倾听都不容易：

“他觉得他的个人感觉很难说出口，并且恐吓我不要去提这些事情。他也觉得要接受我的关爱十分困难，我从他的过去可以理解他为何如此冷漠、疏远，但有时候我会受不了，在我需要他的爱的时候，他却觉得与其如我所愿把爱表达出来，还不如不动声色更好。为什么我老是得去理解别人，而没人来理解我呢?”

“要我来谈很容易，要他来谈就不简单，现在有些东西我们已经绝口不谈了。我讲话的时候，看得出来他巴不得我快点讲完。我想他从小就养成习惯，对于讨厌的话题要回避并且忽略掉。而且他是独子，根本就不懂大家庭之中的往来和摩擦是怎么回事。以他的父母为例，结婚55年却从未热烈地讨论过任何事情。他们生气时，就冷静下来，走动一下，把事情摆平。我已经能让他闷闷不乐并且退缩到自己的世界之中了，但平心而论，他也曾热烈地表达过心愿：他用年终奖金给我买珠宝首饰，并且把人家送的车库遥控门锁，装在我的车库上。”

“我先生从小在一个吝于表达情感的家庭中成长，所以我花了很长的时间才使他知道，让别人(尤其是你所爱的人)知道你的感受是件好事。”

有些女性在面对严重缺乏亲密感的关系时，会以“没有人能满足你所有的需要”这个想法来寻求慰藉：

“爱情关系要持久，必须先认清一点：你无法满足一个人所有的需求，无论是运动，或是其他兴趣。我若想谈谈我在想的事情，就去和我的女性朋友谈，因为他不太喜欢谈这些东西。”

“我和他分享的是我想和他分享的东西。至于我们大异其趣之时，我还可以和朋友分享。我不会奢望要从一个人身上满足我所有亲密的需

要。我曾经长久期待要找到这样一个人，我想，那个人就是我自己。”

由这类缺乏沟通的例子，可以得知许多女性觉得丈夫或情人并不理解她们——她们没有受到重视：

“他并不理解我的感受，也不知道我是怎么样的人，但我已经给了他许多机会——他就是一副不想理解我的样子。还有，他也从来不提要用什么办法或是采取什么行动来解决问题。”

“我真不知道该怎么形容他了解我的程度。有时候，我觉得他知道那是怎么一回事，但有时候他完全弄糊涂了。”

“我老公最令我无法忍受的一点是，他误解了我的感受和行动。都过了12年了，他应该对我更加了解。”

“我从其他女性身上，满足我最深切的需要。他绝对可以更了解我的内心的——我用尽了我知道的所有言词去讲给他听，但他却不想这样做。我那些女朋友，就比较能够推心置腹。”

“我最深切盼望的那种亲密感，没办法在男女关系中找到，所以我现在独来独往。以前我的确把我的一切都跟他分享，但是那不是双向的，他既不接纳我，也不理解我。我想他对我知道的不多，因为他无力理解。我们根本不可能谈，因为不管讲什么，到后来都会吵得不可开交。他不肯深入地沟通，又不让第三者(婚姻顾问)来帮我们。以前，我很愿意(现在也愿意，但是已经不可能了)跟他亲密地谈谈我的感受、反应和问题，但每逢此时他就闭上嘴巴拒绝沟通。”

“我的身份还没有重要到值得他来认识我的程度——他不把我看在眼里。”

有位女性将所有的责任都归咎在自己身上：

“我认为任何人都无权要求别人吃透你的心。如果我要他去做什么事，说什么话，或是理解什么事，我会像讲给小孩子听那样，讲得非常浅显明白。”

32%的女性因为她们想要多表达一点感情而怀有歉意或罪恶感：

“有时候他觉得我侵犯了他，或是要求得太多了。”

“我感到不安全的时候，就需要多讲一点才能平和。但是有时候我会很烦，因为我会讲过再讲。”

“我要是真的把心底的话都讲给我丈夫听，准会变成他的心理重担。”

大多数女孩对父亲有同样的感觉：她们的父亲对她们的感情或是内心世界也不闻不问：

“我父亲很有责任感，他觉得他应该供应家中的物质需求，但他似乎并没有能力满足我们的心理或是情感需求。我从不知道要对他说什么才好，而且对他一直有点畏惧。我以前非常地想跟他说点话，但是我不知道要怎么开口。有时候我们一路开车去教堂，又开车回来，都没有讲一句话。我想他也不知道要跟我说什么才好。”

“我试着跟他说话，但是他好像从来就没有在听我讲话。我常跟着父亲东跑西跑，现在回想起来，我父亲让我跟着他到处跑，一定是他表达爱意的方式。”

“他一直是我生命中最复杂的谜题。他是个无法与同类沟通的人。我想他是缺乏此种能力，不知道该怎样去做。他大概是把自己禁闭起来了，只有在他喝得酩酊大醉时，才会亲热地把我拉过去亲一下。我们谈得非常少，我跟他之间没有什么来往。”

第1章 第6节 男性不易沟通

有些女性表示如果沟通成为问题，这表示有人关心得不够。爱的行为中应该包括彼此互通心事：

“我认为人人都有责任要准确地表达内心的想法，但除此之外，如果你们彼此深爱，就应该不时询问对方近来如何，用意是告诉对方：‘我在乎你，而且已经准备要听听你心里的话。’”

“应该用心灵去倾听对方。要知道别人心里在想什么并不容易，但是我觉得你可以从他的脸上看得出来，从他的声调中听出来，或从他的生活模式中了解他这个人。”

47%的伴侣之中，争吵是进行言语沟通的惟一途径：

“偶尔我会巴不得再吵一架，好让沟通的大门重新开启。”

有些人表示，性关系常可以引发沟通：

“目前我认为性关系对我而言比对他更重要，因为它有媒介的功能，可以引发沟通。这点非常重要。”

许多男性认为性关系本身就是沟通。但是大多数女性表示，不管从哪个角度来看，缺乏讨论会使性关系缺乏安全感：

“我丈夫认为有性关系就等于相安无事。如果我们要谈，对的总是我丈夫。要是亲热一点，就表示做了亏心事。”

“我丈夫说他懂我，但是他拒绝认识我大部分的内心世界，所以现在我们做爱的时候，我觉得自己像个妓女。”

有位女性幽怨地诉说自己如何因为男性的非语言模式，而陷入无尽的猜疑之中，不知这份关系如何发展，对方的期望和看法又是什么：

“我好像没有办法预知男人愿不愿意认真看待我们的关系，而且我好像也无法控制或促进感情的发展，避免自己因为过于投入而受伤。我已经学着不要期望大多数的感情事件都值得认真对待，但是我认为性爱的背后应有某种承诺作为支持，这一点却少有男人赞同。我玩不起热情与冷漠的游戏，也不想再永无止境地揣摩猜测男人感受，但是我好像就是找不到那种言语

型、表达型的男人。”

有少数女性表示，虽然两人之间很少交谈，但是却有种难以形容的亲密感，几乎完全弥补了这个缺憾：

“我觉得没有必要将我所有的想法和感受通通讲出来。我们虽然很亲密，但是那是属于精神层面的。”

“如果我能够再爱一次，我还是会选择他。要是他肯听，而且有时间的话，我会告诉他更多有关于我的事情。这些年来我跟过不少男人，就数他把自己的心事藏得最紧，但是我却从他身上得到了别人无法给我的温柔和关怀。说真的，有了他，我真的很满足，只是我们话讲得比较少，有时候我简直想大叫。”

76%的女性认为，男性不愿聆听，不把她们讲的话当一回事，也不想办法教她们多讲点话，凡此种种态度，对女性极不公平，因为大多数女性都以循循善诱的方式，不畏艰难地对男性提供了这项服务：

“如果我事事听命于他，那么大概一切都很顺利。但是就算发生什么大事，也要由他全权处理——他不准别人过问他如何做决定。”

“如果我能改变他的话，希望他能多表达自己的情感、需要和心愿。我经常批评他没有把感受和需要告诉我，他的肢体语言已经透露了真相，然而他还拒绝承认自己的感受和情绪。我想让他看到真正的情感，想让他开口，这也算是我给他的好处吧。”

事实上，根据女性的陈述，大多数男性几乎都没有意识到女性提供的服务或是“给予”。在他们的印象中，这是女性的“自然”行为，是女性自动要帮男性做的，因为男性的意见应该要有人听、有人讨论。大多数女性表示，她们非常希望丈夫或情人来过问她们的心事，但不知怎么的，她们的意见却难得有人理会。

绝大多数的女性(82%)相信：男性并不晓得他们有多么依赖女性的情感支持和倾听：

“我觉得男人害怕女人过于依赖，但他们却忘了自己多么依赖女人。一般而言，男人的谈话对象只有一人，我常觉得自己施比受要多。”

“偶尔我会觉得，好像我得为他的心理健康负责任似的，因为我是他情感的惟一出口。这样不好吧?他怎么可以完全依赖另外一个人作为支持他的力量的来源呢?”

“我父亲不知道他的生命有多么倚重我母亲，他连点概念都没有。现在她生病了，他大概是不知所措吧，从他很少到医院去看她，反而常待在家中，无主地晃来晃去这一点，就可以证明。”

第1章 第7节 男性自认为有权利得到情感支持

根据女性自身的说法，许多男性下意识地把她们归类为“付出爱的人”(另外，如果她们是“坏女人”，就会被归为“吝于付出的人”)，但是大多数男性都未意识到他们在用这个方式看待女性。男性的确需要女性的爱，因为他们无法从其他男性身上得到这种品质的爱。不过，由

于没有回馈，女性迟早会被“吸干”，因此在许多感情和婚姻之中，女性渐渐地不再付出爱，不再给予关照或温馨的关怀。

这个时刻来临的时候，男性通常会觉得惊讶又困惑，因为他们根本想像不出，如果自己不给予妻子或情人情感上的支持的话，会导致感情生活的剧变——毕竟，他们觉得，情感支持不是男人应该做的事，但是付出爱是女人的天性——就像那些“好女人”一样。男人也许不解，现在男女平等指的是在情感上相互支持、公平开放地讨论，让生活彼此交流。一旦女性慢慢地气愤起来，并且对性爱失去兴趣，不时抱怨甚至断绝关系的时候，这些男人便觉得惊讶了。

第1章 第8节 女性会在男女关系中感到寂寞

许多女性因为无法与丈夫或情人畅谈内心的想法或感受，所以觉得非常寂寞。

有件事情看起来很奇怪。受访者在答复“你觉得生命中哪一段时光最寂寞或是应该是最寂寞的”这个问题时，最常见(82%)的答案竟然是嫁给无法和自己沟通的人之后：

“我记得我曾经因为我丈夫的事情而难受得哭了起来。为什么?因为我抓不到他——我大概永远也抓不到他。我没办法真正和他沟通，也没办法真正和他分享一切。婚后我有两次几近崩溃，而且离婚后有很长一段时间感觉很糟糕。但说起来，还是在婚后，我丈夫无法与我享受生活的时候，我觉得很寂寞。我寂寞，是因为虽然他的人和我在一起，我却抓不到他的心。”

“虽然我已经结婚了，但是小孩子一睡觉我就觉得寂寞。”

“我记得我刚结婚的时候，因为第一次要当妈妈而吓得手足失措，那时我觉得凡事都得靠自己，不是没人陪伴帮忙，而是情绪孤立。那是我最寂寞的时候。”

“当你无论如何努力尝试，却总不能接触到另一个人的感受或行动的时候，你就会觉得寂寞。”

“我结婚之后觉得最寂寞。我觉得我丈夫根本不愿接受我的内在，但我却觉得那才是我这个人的要点。他要我像他一样成为律师，接受他那

套物质观。我常在和他完事之后哭着入睡，在离婚之前尤其如此。我们从未真正做爱，那只是他在泄欲而已。”

“我结婚之后，那种寂寞感压得我喘不过气来——我觉得不如死了算了——爱上他这种人真的很难受，我爱他，但他却不会以爱我作为回报，也不跟我说话，或问我的意见……”

“我嫁给第二任丈夫之后，感到最为寂寞。我常哭，而且觉得恐惧、孤立无援，我曾多次考虑要自杀，但我丈夫却像没事一样，睡得死死的。我觉得好绝望，一切都只会变得更糟，不会更好。我不想自杀，因为没有哪个好母亲、好妻子会弃家于不顾。”

“结婚之后的那种寂寞感，强到使我决定在结婚28年之后离家出走，设法过自己的生活。在要求性爱时我一再被拒绝，自尊尽失，我常难过得哭出来。在失眠的夜里，我常扪心自问，为什么我身为家中主要的经济来源(他从军中退休之后，闯荡了好几年)，却活得这么不值。”

“我一再设法让我先生回应我的感情需求，但是没有一次成功，我真的挫折感好大，常常哭。过了几年之后，我变得非常消沉，看每件事都不一样，放眼未来，是一片黑暗。那种感觉真的太恐怖了。”

“我那4个孩子都是我自己带大的，他们小的时候，我觉得十分孤立。我丈夫把全部心思都放在工作上面，根本不知道我有多寂寞。我们很少做深入的交谈，所以我感到非常非常的寂寞。但我从未考虑过自杀，因为我舍不得4个孩子。”

“我在婚后最感到寂寞，那真是个失败的婚姻(直到我遇到其他黑人女权人士，谈到这个经历之后才感到释然)。结婚给我的感受就是：我一点价值都没有，什么也不是。我们能够自己选择要不要从这些惨痛和经验中站起来，这实在幸运，不是吗?”

有些女性在婚外情之中也有类似的寂寞感，但是这种例子很少：

“我最近一次和男人交往的过程让我觉得很寂寞，寂寞到我有时候会怀疑：是不是人类都从地球上消失了?有许多个夜晚我都是哭着度过。我用力地哭，用力地想，因为这一切都是按照他的方式来发展的，而且一开始我就知道他找我图的是方便。”

“我和目前的这个男人交往出了问题的时候我最觉得寂寞无助。我又消沉、又紧张、又害怕。”

在答复这个问题的时候，认为自己在没有婚姻关系或婚外关系时最寂寞的女人，少之又少。虽然此时她们也觉得寂寞，但是这种独处的特殊方式，有时令人欣喜，有时教人兴奋，而且眼前有片未知的发展空间。和看得到却摸不透的男人相处，才真叫人寂寞难耐。

第1章 第9节 男性意识形态中的情感疏离

为什么许多男性在女性试着和他们谈话时，如此娴熟地疏离了女性?为什么有这么多男人厌恶亲密谈话?据研究指出，在某一个层面上，这是因为他们要扮演“大男人”的角色，所以谈这些“婆婆妈妈”的话题，就过于“女性化”了。这些男性认为女性行为和情绪的表达令人尴尬，而且是脆弱的象征。

从另外一个层面来看，男性可不可能有某项特质，使他们下意识地想要让女人理解他们的处境，并在这两个轻重有别的人之间保持适当距离?是不是因为男性自小就被教导绝对不可流露出女性化的迹象，使得他们日后的观念认为和对等的人谈话轻松自如，但若和女性谈话时也是如此，就表示地位下降?是不是因为和女性沟通良好，算是一种平等的形式，所以许多男性还没准备好要接受这个方式?

男性一直都想要被人理解吗?刻意不说出自己的想法，是不是他们贬抑女性的方式之一?一位女性论道：“我听说‘沟通，只发生在对等的人之间’。而且既然‘有良好关系，就会有良好的沟通’是大家公认的事实，那么……也许男人没把我们当做对等的伴侣。不然就是他们不想和我们对等。”

我们不愿见到(这并非令人可喜的念头)男性以不沟通的方式或疏远的行为，来显现他们的不对等性或优越性，表示他们不愿和低等的人亲密往来，这实在太痛苦了。然而，许多男性似乎用静默或是考问的方式和女性讲话，以确立他们的优越性。所以，不与女性作对等的谈话，便成为男性统治关系的利器(同理，雇主也会运用同样的方法以免内心想法被员工窥知)。大多数男性与同性的同事或朋友相处时，亦表现出不想多言的行为——也许这是统治游戏的一部分：要是你话说得太多，别人可能会抓住你的把柄；要是你太情绪化，别人可能会认为

你太脆弱。在这种情形之下，难怪许多男性在需要开口谈心时，将女性(而非男性)视为最佳对象。

在另一方面，也许我们可以说，他们受限于自身的静默(及痛苦)，无法讲出或谈论他们的感受，因为这不是男性应有的作为。我们甚至可以说，男性的言论都相当简短，足以证明他们心中存有恐惧。

但是，男性既然没有习惯持续性地和他人探讨自己的内心生活，那么他们到底了不了解自己?女性经常通过与朋友谈话聊天的机会，理清她们对于事件的感受，如果男性没有和任何人作这类的对话，还能了解自己内在的感受吗?

由于男性无法倾听女性的话，造成了一项重大的损失——许多男性可能无从得知他们所爱的女性的心底想法。在他们的心目中，女性并非以其原来的面貌呈现出来，而是通过他们自以为“女性应有形象”的折射镜反映出来，并存在于男性心中过去50年来男性学者对女性高潮的研究，恰可作为一个良好例证：他们认为女性像男性一样，只有在同样的刺激之下才会达到高潮。在这项假说之下，他们问出类似“为什么女性在性交时不易达到高潮”的问题，并据以建立各种女性性学的错误“理论”，像是女性对性爱的心理异常情形较男性为多等等。(见The Hitr Peport A National Study of Female Sexuality;Tar Millau.New York 1976)。。

然而，无论男性是真心期望讨论，但自限无法开口，还是一点也不在乎，不屑为了女人而费事地沟通，它对于女性(或任何人)的效果大概都一样：会迫使对方也静默下来。

第1章 第10节 女性的情绪及心理骚扰（1）

性别侮辱、轻蔑、贬损以及不屑一顾的态度

79%的女性，因为男女关系中的男方暴怒而感到痛苦：

“他在电话里打断我的话，说我笨得神志不清，竟然说出这种话来(当时，我儿子一直在旁边闹，我不得不叫他停下来，静一点)。我觉得我丈夫这样讲真是过分，就算我讲了什么笨话，也是因为儿子的关系才会这样啊!”

“他用那种声调来让我觉得我很笨，成事不足、败事有余。”

“他在孩子面前让我难堪、骂我，但他骂的事我根本没做过。”

“我老公损我的方式很可爱——他老是说只是在‘开开玩笑’而已。现在要是我丈夫敢嘲笑我，我会立刻还以颜色!”

“我做过的最糟糕的事就是没有在几年前告诉他，他那些损人的话、尖酸刻薄的评语、目中无人的无礼态度让我伤透了心。我竟让他以为我可以接受他的行为，真是大错特错。这些年来，我实在不该把所有的愤怒都埋在心中。”

“如果他伤了我的心，又在我抱怨的时候装出苦痛万分、心事重重的样子，我才不会问他任何事情，连公司的事情都不会问，免得自己像个旁观者，像个招客的妓女似

的。我为什么不干脆好好地和我朋友待在一起?我干嘛让自己每分钟都感到有罪恶感——因为，除非我事事顺着他的心意，否则到最后我只好‘讲出来’，也就是‘抱怨’，然后再重复一次我刚讲的那个循环。所以我怎么也赢不了，只会越来越被贬低。所以我宁可不要有伴——至少这样我不会被贬低。”

91%的受访者隐隐觉得(或感觉很明显)好像是在接受施舍似的:

“我最最气他的，就是他那种‘我什么都知道’、想要控制一切的态度。(不过，他可能不知道这点)。”

“他很傲慢，处处都要表现得好像他无所不知。有时候我就掀一掀他的底牌，过后他还会谢我呢!”

“有时候我会真的发脾气，因为连那些跟我根本没什么关系的男人，都做出那种占有性的动作(把手放在我肩上，或者笑成那种样子)。”

“要是男人以为女人因为某些事情而难过，就意味她月经快来了或是性欲高涨，根本不管问题的重点或是小心眼儿，我就会真的发火!”

“他变得一副像他爸爸的样子的时候我会很烦，他会劝我要这样要那样，其实这大多是跟他爸爸学来的，他爸爸这样做的时候他晓得，但是要看出自己也一样就困难多了。”

“近几年来，我们大架小架吵了无数次，因为我再也咽不下这口气了。有时是发生在晚饭之后，有时候是在我们和亲戚朋友聚会之后。我不想再沉默地任他所为，而他竟把我这种行为都归咎于停经，我们最近为这事吵了很多次。”

61%的女性表示她们的丈夫或是男伴的作为常常伤害了她们，而且有“那种女人讲的话不重要，不值一提”的意味：

“我以为我们是亲密的朋友，很信任他，像信任我的女朋友一般。但他却用我和他说过的话来攻击我，事后又不理解我为什么会难过。慢慢地，他越来越瞧不起我，把我的感受和所有我认为重要的事都踩在脚底下。我试过在他的身上用他的伎俩，让他知道错在哪里。但那只能使他痛苦，无法让他记取经验。我告诉一个朋友这件事，她听后一直站在我这边，她很生气，而且跟我一样恨他。”

“我看重的事他根本不当一回事，我要是试着告诉他这件事有多重要，他就改变话题。”

“我最深恶痛绝的事情之一，就是那种说‘真可怜，你怎么会有那种感觉’的男人(这种人还真不少)。”

“我丈夫从不觉得我和他是平等的，只当我是次等人。一开始，他就常用话来堵我的嘴，回绝我或干脆忽视我的大小请求，要是我不同意他对某件事情的看法，他就骂我笨。最近这几年，我又重回大学修课，他知道别人敬重我，所以开始用别人的眼光来看我。但是这种态度上的转变只会令我更生气——这未免太少也太迟了。”

或者让她们觉得自己很“奇怪”：

“要是我被迫改变个人照顾花草或睡觉的习惯时，我一定会坚持。这都是我喜欢做的事，我不想改变。我在睡觉的时候，喜欢把腿伸得长长的；书要是还没念完，我就不想睡觉；如果在缝缝补补，或是在花园除草，或是在散步，我很难突然停下来做别的事。无论我做什么事都很专心，为什么他要改变这我点，让我觉得自己怪怪的呢?”

84%的女性常常感到男性讲话的语气中有种嘲笑或轻蔑的意味——好像女性很“可爱”、很可笑、像甘草人物似的——“女人就像小丑一样”。有些男性遇到正经、认真的女人会感到不自在：

“男人们对待我的态度，就像宠爱讨他们欢心的宠物或是小孩。大部分的时间我都不太在意，但是这真的很讨厌，而且我要是有什么事要说出来，非得用一条木板把他们敲醒才讲得明白。此外，就是当我发脾气的时候他们会觉得很好玩，连我的男同事、男上司都是这样。”

“男人大多觉得我的脑袋空空，对我的想法没有兴趣，我想补充一下，我的脑袋不但一点也不空，而且还聪明过人。我真是恨死了!女人需要男人的支持与了解，不是顽固不化!”

另外，我们也常看到男性有种奇怪的想法，认为女性很容易觉得烦乱(或者“小心一点，不然她会歇斯底里”)，连电视中的角色都是这样演的:

“我的家人觉得我疯了，连自己要讲什么话都搞不清楚。他们根本不听我讲话。”

有人认为这种类型的女性心中过于恐惧、歇斯底里，尤其在恐怖片中，这种类型的人被夸张到了极点。

“男人对女人的所作所为有什么感受?跟他们对上帝和十诫的感受一模一样。他们完全相信整体的大方向和概念，但是如果你提到特别的问题，他们就嘻嘻哈哈的，希望你赶紧回到床上去……而且不要再提了。要是我开始生气，他们就说我反应过度；要是我真的发起脾气来，他们就说我歇斯底里。”

第1章 第11节 女性的情绪及心理骚扰（2）

15%的女性表示，她们所认识的男性经常驳斥她们讲的话，或拿它当笑话——想办法让她们变成挨打的那一方，或是降低她们的话语、态度中的权威性:

“我们意见不合的时候，他耻笑我、贬低我，想尽办法把我的话通通压下去。他觉得有必要保持永远正确的形象，但是这样可解决不了任何问题。”

“他讲的话就是法律!对于大大小小的事情，他都会问我的意见，但是接着他会告诉我错得多离谱，以及为什么他的看法还是最正确的。”

“有一阵子他会骂我，像对小孩子一样教训我。我当时都忍了下来，现在他已经不讲了。”

“要是我两手都拿着东西，并且(或者)正跟他争吵什么事情的时候，他不会帮助我，而是先去拧我的胸部。”

56%的女性觉得她们被低估了：

“有次我必须和一位年轻的剧场经理打交道。这个人有种先入为主的观念，觉得女人不管在任何专业领域都无法与男人相比。我们这些社区妇女，在过去6年来靠着募款和卖票的方式，撑住了这个摇摇欲坠的剧场，而他上任之后，我们却成了他最痛恨的对象。他想要解散我们这个妇女辅助会，后来他露出了明显的恋母情结征象，并且受到比他年长15岁以上的妇女的威胁。由于他处处打麻烦，我开始一项报复计划，但是他完全低估了我的实力。我把他的过失一样一样地记下来，给艺术总监和他的老板看，不只一次，而是有机会就提。当他了解到艺术总监相信我的指控并非空穴来风之后，终于自动请辞。我真的很气，许多女性同事也和我一样。当然，就我所追求的正义而言，这是个最好的例子。这多半和我早年的家庭经验有关，因为我深深感到女人并不像男人那样受到重视。”

“我丈夫有点让我的日子不好过，但是他的坏处让人‘抓不到’，所以他总是一副‘好人’的模样。举例而言，有次我准备招待大概40位同事到家里烤肉——这个场合对我而言非常重要。我不在家的时候，有位同事打电话来问需不需要带他的烤肉叉来，我丈夫说‘不用了’，害得我的烤肉叉子不够用。直到今天，我仍不知道他到底知不知道我的叉子不够，要是他不肯定，为什么不干脆叫我同事带来再说。或者这是他报复我为了搞这个宴会‘太过投入’的微妙方式?这种伟大的情感支持——哈哈——就是我们之间的问题。”

有位女性(这是67%的女性的代表)抱怨道，她的丈夫根本不支持她，还想办法削弱她的权威性，尤其是在孩子面前：

“我最气他老在孩子面前数落我。这可不是待人的好方式，以前我都忍下来，因为我怕他大发雷霆，但是我再也不愿意让自己的情绪受到恐吓了。现在我一次也不放过，他开始收敛了。”

另一位女性指出，那种态度高高在上的男人，对待女性甚至不如对他的同事来得礼貌：

“有时候我在想，有些男人对待女人，还比不上他们对商场上往来的人那么有礼、那么用心，可能是因为他们这样做会有种权力感吧!我偶然认识了几个对我评论很高，待我也很好的男人，要做情人的话，他们是最好的。但我也认识几个把我们的关系，看得比其他事情轻得多的男人，用骑士时代的传统来对待我。我要是说我想退出了，他们就会突然变得认真一点，我还认识那种在我说要断绝关系的时候哭出来、毫无理由打破水瓶的男人，要是他们一开始就多尊重我一点，或许根本就不会分离了。”

37%的女性表示，在双方都在场的社交场合中，男性大多会联合起来，支持同性的观点，而不会在同性面前支持自己的妻子或情人：

“我最痛恨性别忠诚和完全无力反驳其他男人的那种态度。尤其是有关性的话题上更是如此。

“从最近有件事可以看出我丈夫对我并不忠诚，但他却不知道他使我受了很深的伤害。我跟我的牙医师吵了一架，并且向牙医学会投诉他的不当做法。当局接受我的说法，并允许我到其他的牙科诊所作免费的矫正治疗。两个月之后，我丈夫牙痛，去找我先前的那位牙医。牙医说他不想治疗我丈夫的牙齿，但我丈夫竟想办法劝服医生，说他和我是完全不同的病人，牙医说他绝不再治疗任何和我有关系的人，因为我用掉了他太多的钱。

“我丈夫说我根本不知道牙痛起来多要命。我觉得从这次的牙医事件，可以解释我为何坚信他不爱我，我们之间形同陌路，他认为我真是失去了理智。”

49%的女性表示男性有种奇怪的狭窄视野，竟然看不见自己对别人造成的伤害和侮辱(也许他们不知道自己在潜意识中，把女性当做是“另一种人”或次等人)：

“他先极尽所能地侮辱我，又说他不知道他讲的哪一点伤了我的心。我跟他说，你忘了问我找工作的面试顺不顺利，使我觉得很难过。他没有道歉，只说了声‘噢——’，接着开始讲别的事情，然后说他很想我、很爱我等。我真想说：‘如果你真的爱我，就会问我面试进行得如

何。’所以我有点心灰意冷，不大想说话，结果他问我怎么这么安静，是不是累了。”

“许多男性以贬低女人为乐，但却不知道他们常常不自主地这样做——他们觉得那只是小玩笑而已，而且他们会想尽办法每次都非赢不可。”

许多女性也表示男性用各种微妙的方式来贬低女性，但他们却不知道自己在做什么，这时若是女性做出负面反应他们会很惊讶，通常会指控女性太过敏感(或下贱)。例如，在《海蒂报告》中，男性在妻子提议离婚时，回答：“你是不是心情不好?这太突然了，怎么可能?”最常见的则是：“你在说什么!我们怎么会到这个地步呢?”而此时，还有许多女性，每天都要努力地向男性解释“问题出在哪里”。

第1章 第12节 语言中隐藏的性别歧视（1）

有时候，男性会直接以语言表达男性的优越性及女性劣质性，并常以长篇大论的模式、特别的抑扬顿挫和特别的词句来表达这种态度。

92%的女性表示，男性用特殊的词句或是长篇大论的模式来贬损女性，表现出凡事都要由他们来判断的态度：

“我敢说我丈夫认为他样样都比我强，尤其是他还认为不管什么都知道得比我多。我记得有次我和一位女性朋友谈到抵押贷款的事。我已经在银行工作了15年，她也在银行界待了18年，我丈夫一直反驳我们两个讲的话，因为他有个同事刚买了房子。他想用惟一的资料跟我们的30年银行资历相抗。但是他错了，因为我第二天去查证一些事，要不是我的女朋友在场的话，一定会吵得天翻地覆。”

“他抱怨女人的体内，一定有种非拖上很久才能出门的基因。”

“我最气他老是插嘴或用动作打断我的话——我怀疑这是他伤害别人以建立自尊的野蛮方式。我想和他谈我对他的做法有不同的感受，但他不肯谈，我只好退出，不吵了。”

“他有种很可恶的习惯——老是要损我，我们经常为这件事争吵。他是我认识的人之中，最让我感到自己一无是处的人。”

“我最恨男人死不认错，或干脆推说他们根本不知道。他们好像认为如果他们认错了，命根子就会掉到地上似的。而我这个女人，要是哪里错了，最好赶快承认、道歉，日后更加小心，男人在不知道的时候说知道，给他们自己和我招来了大小不断的问题。如果你不会修车就直说好了，不要说你清楚得很，结果把事情搞砸了。如果你不知道女人在床上要的是什么——这你怎么可能会知道?因为每个女人都是一个个体，

有她自己的想法和感受——就不要假设你应该知道，所以就捏造一套说法出来。那套谎言已经让我们过得这么不快乐了，为什么不改一改呢?”

“我爱的那个男人很受人尊重，但是要是我开始讲到地理学(我的主修科系)，他就说：‘别说了。’要是我讲一两句外国话，他就纠正我的发音。”

“我累的时候他就嫌我年纪大，说我真没趣。”

情绪骚扰常以嘲笑的方式表现出来：

“他会用很难听的话骂我，我很讨厌他这样。等我生气之后，他就推说只是开开玩笑而已。”

有位女性极力劝服自己不该因为被嘲笑而感到困扰：

“有时候，我把嘲笑的话看得太重，而想学着嘲笑回去。在我需要的时候，他在情感上给我很大的支持，但我得学着真正让他知道我什么时候需要，我得学着在我听到的含意和他的本意不同时，请他解释一下。我个人的习惯是会把人家讲我的话都当做是恶意的批评，所以我正重新学习怎样听人家讲关于我的话。我能找到愿意耐心等我、了解我的人，真是幸运。”

这位女性似乎把一切过错都归在自己身上，甚至把人家讲(她)的话当做是恶意的批评。但是如果我们误解了，除非别人说出来，否则我们怎么知道他们的原意是什么?她有责任要自己揣测吗?许多男人不把女人当做是对等的人，所以出言讥讽——只是大多数的男人尚未体会到这一点。

情绪骚扰或是贬损算是男女关系的模式之一，但更重要的是，它是一种社会模式，一种社会接受的模式。它什么时间都可能发生，甚至在女性毫无防备的时候发生——简直是种情感恐怖主义(不幸的是，“嘲笑”也是社会习俗中认为理所当然的少数项目之一。所以在电视上的闹剧中，常见双方竞相嘲弄的模式)。许多男性在嘲笑女人时，会觉得自己的社会身份增加了，因为长久以来，社会已经认定女人比较不重要，或比较笨。在这种社会认可的嘲笑之中，最恶名昭彰的就是1986年时里根的幕僚长表示，女性不会真正对南非的问题感到兴趣，因为她们更关心钻石手表的市场。

91%的女性表示，男性经常用一些固定化的语句来贬低女性：

要求太多、爱抱怨、嗦、神经兮兮、跟圣母一样、自怜、成事不足败事有余、下贱、沉迷、歇斯底里、乱吵、没有理性、杞人忧天、需要人来肯定、太过情绪化、咄咄逼人。

女人常受到贬抑，但是最糟的是，她们只能听任它发生。她们受社会风气所限，想要停下讨论，指出男性的不是，似乎有些自不量力。女性常感到这些既定的诋毁很伤人，但还犯不着冒着被说成讨人厌或咄咄逼人的危险和男性对抗。另一方面，让女性必须忍着接受这些词句的理由是，她们似乎认可了这些词句和它的涵义(而说话的人甚至不知道它的涵义是什么。)

大部分女性表示，这种评语给人难堪，甚至“无法还击”：

“我男朋友常说我太胖，要减肥。而且不管我做什么事，他都要挑毛病。我知道我该减肥，但是我不喜欢他叫我减肥。我又不能反对他，他是对的。”

“我最讨厌男人说什么这样很有女人味、女人都是这样的话。我觉得他们应该以每个人的个别状况来论断，而不是把我们当做是虚无的大众的一分子。我也在纠正自己面对男人时的态度。要是我发现自己在说‘你们男人都一样’时，我就停下来，设法把他当做是他，而非群体的一部分。同样，我也讨厌我所喜欢的男人叫我老太婆、姑娘或是小女生。”

这种贬抑的态度最令人感到难堪之处，大概要算是那些没有说出口的话。例如在我们的语言之中，为了夸耀男性的重要，在男婴出生时，

依据传统要高声叫道：“是男孩子!”但是女婴就没有这种待遇，而且许多人还怕生女儿。无论如何，既然这是一句标准的话，而且没有对等的词句，那么无论男性或女性，当听到这句话的时候，也听到了一个重要信息：男孩比女孩有价值。

第1章 第13节 语言中隐藏的性别歧视（2）

95%的女性说，就算在女权运动已发展了30年之后的今天，男性较为重要、男性才具有影响力的这种风气仍然盛行：

“在我的经验里，男人在女伴面前总要设法控制，或至少发挥他们的权力。这种心态无所不在，有时还会以非常微妙的方式表达出来。最令人不舒服的是，就像性别主义已经以非常微妙的方式毒化我们一样，心里记着别人误解你的重要特质的滋味既烦闷又恼人——这好比锁住门想把鬼挡在门外，但是却发现鬼从隙缝里溜进来了。”

“现在回顾起来，我们的婚姻中最大的问题，是因为我丈夫的男性主义作祟，他认为他在照顾可怜的我，而我应该和他站在同一边。在我们分手并划分财产之后，便可以看出，在整体上算是我在照顾他。我从前竟然把他讲我的说词当做自己的想法，还接受了他对我的种种不实评价，那真是冤枉。他批评我的依赖性批评得很厉害，还举出许多证据，他说我是工作上的好搭档，但却只会埋头干，很无趣。在男性主义的笼罩之下，他几乎认定我是次等人。而他肩负‘白人的负担(WhiteManBurden)’要拯救我似的。”

许多意味深长的字眼常被用以形容男女关系中女性的“依赖本质”。遗弃一词几乎都用来形容女性——暗示这位女性痛苦无依、遭人拒绝。一般人假设，如果要分手的话，一定是男性想要离开。然而根据研究显示，决定要分手的多半是女性。只是女性主动要求分手这件事，并不符合男性优越的观点。

另外，由此也可看出，一般认为女性难以接受男性的离去，因为她们害怕被遗弃。据说这是女性的症状、女性心理的一部分，渊源于女性的本质，亦即女性在生态上依赖男性，是因为女性会怀孕而需要男性来保护她们和胎儿(但是在其他社群之中，女人会联合起来，或由亲族来照顾母子)。事实上，需要男性的支持，并非出于天生的女性心理，而是在我们的社会中，女性较易因为男性离去而感到不适，在经济上

难以自立，并且因为男性不愿沟通的态度，使得女性感到情绪上难以调适，不知道下一刻会发生什么事。

也许大多数人，在选择词语形容行为时，有种微妙的性别偏见，会因被形容的人是男性或女性而有所不同。哪怕是男性和女性在做完全相同的一件事，例如和计程车司机争吵有关车资的问题，但是却选择了完全不同的形容词来分别形容男性和女性。男性会被认为是正当的、不是傻瓜、不让自己的利益受到侵害，而女性则会被认为是挑衅、自以为是、下贱、咄咄逼人。

一般用法中，与性有关的词句便包含了对女性的评断在内。男性不是胡作非为，而只是“趁着年轻享受青春”，或者说他们是“种马”。有位女性痛苦地说：“我记得我父亲只因厨房收拾得不够干净，就骂我妈是婊子。”这表示，无论在何时，如果一位女性行为不够“恰当”，那她就成了完全相反的人，也就是“婊子”，完全不需要尊重。

再想想其他常见的贬抑性用法。提到女人的时候，一般只说女性的成就不错而不是很棒；女性可以是聪慧的，但绝不会是天才；女性可以给予解答、给予忠告，但她们绝不是哲学家。一般人贬低女性的方式是直称其名，即使他们刚被介绍认识。更糟糕的是称呼“亲爱的”、“甜心”，即使双方很陌生亦然。在类似的情况之中，男性大概会被称为“史密斯先生”，再怎么也不会被叫做“亲爱的”。

即使从赞美词中，也可看出女性的次等地位。大多数女性喜欢听到：“我觉得你真美!”“你好漂亮……”而男性也喜欢听到：“你好英俊，好有魅力……”但是，就如某位女性所说：“我最讨厌男人的一点，就是他们对你评头论足，好像你是农村动物拍卖会上活该被人讲到的那只母牛似的。我怀疑要是我们也那样比较他们，当面讲出他们的长相算是哪一级的，他们会作何感想?他们就是这样数说我和街上擦身而过的女人。到底谁授权他们去做评审了?”

名称是社会维持、加强意识形态的强而有力的工具。一切事物都有其名称，但只有特定的情感受到肯定而有一定的形容词。在有关性别的名称上，这类文词成为隐藏的、潜意识的打击力量，有一定的价值判断，常使人对行为做出非理性的阐释。

语言有种强迫性——它选取“正确的事实”、可以存在的自我成分、公诸大众的情事来给予肯定。在本书中，我们试着用新名词来形容女性

的经验，因为原有名称不适当、涵义不够或具有负面涵义。例如，以“情感需求太多”或“过分情绪化”来形容女性的本质并不客观——这是把男性的行为当做标准。为了要扭转这种看法，我们也可以说男性在“压抑情感”，而女性则“勇于表达情感”。但是在我们的社会中，通常把男性这种不肯沟通的模式视为“英雄般的自制能力”。

许多常用的字词都含有对女性的性别侮辱在内，造成了情感恐吓的效果。对女性而言，这种感受之沉重和经济恐吓差不多。男性除了使用这类字眼儿之外，还经常以微妙的、下意识的、而且为社会所接受的方式欺凌女性的情感，达到控制关系的目的。其中暗示的意义，就是威胁女性，如果她们抱怨太多，或想要改善关系，就不可爱了，所以男人就会离开她。

第1章 第14节 男人真唠叨

男性经常在女性抱怨他们的行为的时候回应道：“你是不是有什么心事?”——这种具性别偏见的评语在语言中根深蒂固，我们在谈论自己的感受的时候提到，在形容感情关系的时候也提到，甚至连女性在设法挑起话头的时候，自己也下意识地因为男人的关心或担心(施舍)而感到自己被人瞧不起。例如，敏感这个词具有双重意义，显示出这类具有性别偏见的字眼常用来形容女性：如果对世界或他人敏感，那倒无妨，但若被人称为敏感的女人，就是指这个女人老是让她的心灵受伤。

本研究还发现，有句话一再被人提起，亦即许多女性在向男伴讲述心中的伤害时，对方便回答：“真可怜，你怎么会有这种感觉呢?”这句话不但无法使双方认真地、开诚布公地交谈，反而把所有感受的重担加在一个人身上，而另一个人却连设法理解这些感受的责任都没有。讲这种话的男人可知道这种话对感情的破坏力有多大?他们只觉得他们是对的，而女性往往对情感的要求太多、自寻苦恼，不让女人失控和统治感情关系则是男性的任务。男人想用这种话来结束谈话，或以此为借口相应不理，而非更进一步地反省女性想表达的东西，这是情感暴力，也是打断沟通的形式之一。

当然，许多女性已经将这些次级感受加以内化了，就如一位女性在被问到她和丈夫是否容易沟通时，答道：“如果我想哭泣、悲叹或大叫的话，最好去找女性朋友。我丈夫生长于一个理性的、善于分析的环境

之中，而我需要一点戏剧性的发泄。”在这本书中，读者会发现女性论及男女关系时有个特色，她们会说：“女人老是抱怨……”而非“女人老是说……”我们很可能下意识地、在还不了解其意指之时，便使用具有性别偏见的词句。

几位女性指出，虽然男性对女性的骚扰和微妙的贬抑行为，还未经适当命名，但在男性口中，女性的下贱和唠叨的行为并没有两样。

67%的女性强调男性比女性更会抱怨(虽然与一般看法有所出入)：

“我真的相信男人在骂脏话、抱怨、诉苦和唠叨这方面比女人优越多了，女人永远也赶不上。”

“平时他对小事情万般挑剔，诸如房门没关、碗橱门没关等等，或是对我穿的衣服看不顺眼，从他那里我听不到一句好话。我治家的本领真的这么差吗?事实上恰好相反。那么，为什么这样小事情就使他恼火?他也会犯小错误，但是我不会批评他，因为这样他会生气而我不喜欢他生气的样子。所以我就一句话也不说，静静地把碗橱的门关上，把抽屉推进去，把灯关掉，跟在他身后捡东西等等。”

“男人自认为他们很成熟，但是在骨子里是小孩子——他们巴不得有人服侍。他们什么都抱怨——他们希望这个世界能把生活的一切都准备得好好的。”

第1章 第15节 情感暴力

有些情绪骚扰的个案，是严重的情感暴力，但那些犯罪的人却永远不必解释，永远受不到正义的制裁：

“我的前夫把我的自信心全毁了。我记得有次他要我做一道汤，要像他母亲做的那种口味，于是我花了一整个下午从买菜、备料开始，煮了一锅汤。然后

他回到家来，才尝了一口就说我放了太多的西班牙红椒，于是把整锅汤都倒进马桶里去，并打了我一巴掌。这种经验一多，人根本没办法重新开始生活。”

“我初次怀孕6个月的时候，阴道有异常分泌物，医生要我躺在床上休息。那晚我丈夫坚持要做爱，次日早上我上医院，我们的第一个小孩子早产了，虽然我知道我一定会生下早产儿，但是有好长一段时间都很伤心、难过。”

“我们交往了6个月之后，彼此很喜欢，互相倾诉自己多么深爱对方。然后我觉得我像是怀孕了，于是买了验孕剂。我在做试验之前非常紧张，在还没做之前我就告诉他：‘亲爱的，你大概很难相信，但是我想我大概有了身孕。’过了一会，他却说：‘我怎么知道那是不是我的?’”

“好几年前，在怀着第二个孩子的时候，我们去参加舞会。那天我很不舒服、疲乏不堪，我会去是因为我不想唱反调扫他的兴。我尽量克制生理的不适，但是到了凌晨一点半的时候，我不得不告诉他我不舒服，整晚都不舒服(但是他根本没注意到)，我们能不能现在走。他说好，于是我拿了外套，站在门边等他一桌桌地道别，等了45分钟。最后我终于丢下他先走，我伤心地哭了……这大概是我对他做过最糟糕的事……我把车子从停车场开出来，那时候我已经气得不得了了。我从街上开过去的时候，他正好走出来，于是我岔出车道超过他，故意把他丢下。我像疯子一样地开了3条街，然后把车停下来，抱住自己。那晚我回到家以后几乎要离开他了，我开始收拾衣物，我们大吵了一架。后来我没离开他，现在我很庆幸当初没做出傻事来。他这么迟钝实在很没风度，而我那样反应也不对。”

“他连一句话都不说就离开了我，使我受到了很大的伤害。我以为我们可以开诚布公地谈，我以为他很懂我，他应该知道我很明理。他是我的初恋情人，我们在一起时，每样事物都是那么美好。我花了很长一段时间才调整过来，并接受我再也见不到他的事实。”

第1章 第16节 女权运动后的两性地位

女权运动后，两性地位是否平等

虽然性革命夸张地强调男女平等，我们却看到许多女性表示关系结构的各个面向，都有微妙但极端痛苦的性别歧视的情形，在日常生活的细节中亦不乏例证。所以女性不得不继续为她们的权利而奋斗，或设法忽视似有似无的暗示，降低它的真实性——“他只是随便说说而已”，“他不知道他在说什么，或者有什么涵义。”

78%的女性表示，在爱情关系之中，如果她们不抗争就没有权利、没有尊严，这种情况很悲哀，但是太普遍了：

“他觉得他比我优秀多了，但我知道在口头上他一定不会承认他在这么想。但是，有什么事他能做得让人夸赞一句，而我做得简直就是狗屁不如呢?哼，少得可怜。”

“在讲话的时候，我是平等的，但在现实中，看他的处事就知道我比别人低一等。例如，他对我的承诺，效力就没有他对男人的承诺那么强。还有好多事情，我根本没有半点决定权，对于会影响我一生的决定，我无从过问。”

“我们都认为两人是平等的，但是有时候我丈夫会说：‘有些东西很难跟女人解释得清楚。’他说我们的理解力不如男人。”

“老实说，我认为在三四十年代成长的中年男子，不可能把女性当做是完全平等的。也许在知识层面上他们可以接受这一点，但是他们心中仍有无形的偏见，认为这毕竟是‘男人的世界’。”

“他认为他对待我似乎是平等的，但当我指出有时候他是在施舍我的时候，他却觉得惊讶。而且我们之中，只有我得背负提供证据的重担。”

“通常他会当我是对等的人来看待。但若碰到跟车子有关的事，我就变成了‘呆头美人’。我对车子知道得不多，但是我很想多知道一点关于我那部车的事情。我的车子要在哪里修，要怎么修都是他决定的。我常常得提醒他这是我的车子，我要怎么弄是我的事。”

“他嘴巴上讲得很好听，有什么事都会找我商量，其实他问我的时候都自行想好、决定好了。”

“我从来就没有被平等对待过，既没钱也没权。即使我做账极佳，他也会突然把事情收回去自己做。至于重大的决定我都会跟他讨论，但我们彼此都很清楚：他爱怎么做就怎么做。”

“他在做爱的时候，对我真的没话说。除此之外，他有点男性沙文主义猪的倾向。”

47%的女性以“他处处表现得高人一等——但我知道他没那个意思”，来否认她们的情人或丈夫的部分行为：

“他有时候没当我是对等的人来看待，但我知道他没那个意思——他不是认真的，他平常的时候不会这样。”

“有时候他会开玩笑，说：‘女人的惟一错误，就是自以为是圣人。’我知道他是当笑话在讲，所以听了也不觉得痛痒。不过，如果他是认真的，我真的会气炸。”

“我丈夫的确把我当做是平等的，但有时候他似乎把我当做是次等人，一副高高在上的样子。不过我觉得他不是有意的，他只有在为别的事情烦恼，或是工作太累的时候，才会这样。”

除此之外，总有一些人提出一些心理学上的解释，好让自己否认情人或丈夫的真实态度，并且否认他们的言行中，对于女性身份的影射：

“我们差不多算是平等的，但是他会特别强调他的独立性。他有个强悍的妈妈，还有3个妹妹，所以有必要偶尔强调自己的独立性，不然会觉得像是被女性统治似的。”

“我觉得我的情况是，男人用那种精神分裂的眼光来看我。一方面他们觉得我只不过是一个女人而已，另一方面，他们知道我并不比他们差——事实上，我认为我的难题之一是，和我有关系的男人都不是我的对手，而且他们比我更早知道这点。”

26%的女性表示，她们的伴侣努力地想抗拒潮流：

“有时候他的确露出传统男性文化的价值观，但如果我以理性的方式告诉他的话，他愿意改掉。他的毛病是把我当成他的孩子来看，不过，现在这种情形已经越来越少了。”

但是大多数女性认为，男性似乎仍然害怕促使两性平等的各种努力，并视之为对男性统治的威胁，而非两性关系的新境界：

“虽然他赚的钱至少比我多两倍，懂得也比我多，但他老是把我当成一股威胁和挑战的力量。”

“当初他自认为比我行。等我的事业有了成就，他就觉得我威胁到他、想向他挑战，于是开始玩弄一些奇怪的伎俩——我想他是在嫉妒我。”

还有许多人快乐地作答。19%的女性形容她们和所爱的男人的关系是真诚而平等的：

“和他一起我觉得很快乐。我可以自在地做我自己——要疯狂、要愚蠢、要精明、要怎么样都可以，我觉得很自由。我很喜欢有他来陪我，而且我们很合得来。对我而言，他很特别，他不会想要控制我或是贬损我。”

“他总是不忘问我的感觉，连我们各做各的事的时候发生的小事情他都会问，然后跟我说他上班的时候发生了什么事，互相交换好笑的故事。我特别喜欢他在我慢慢地泡澡的时候，拉张椅子进来跟我聊天。在这个时候我可以完全放松，随便把我心里想到的事情讲出来，借此才能随时与对方心灵相通。”

“我先生对我比我想像中的还平等。他凡事都跟我商量，并且尊重我的决定和行为，不会过问我身为母亲、专业人士或是学生是否有何不当之处。”

“我丈夫当我是好朋友一般地依赖着我。他遇到了个人或专业上的问题时，会征求我的意见，我们会先谈一谈，再作计划。我对他的态度也是一样——这就是平等。”

第1章 第17节 男女真的平等吗

爱情关系中，男女真的平等吗

你爱他，他爱你，但是你仍相信你不如他(或是你比较“缺乏理性”、比较“相信直觉”)吗?

每一天，都有许多女性在与情人或丈夫相处时，强忍住他们对女性的(下意识)既定态度，无论他们到底有没有这个意思。男性也许会把某一女性视为例外，但是即使如此，她仍称不上非常正常的高层人类。据我们所知，由这种态度而产生的轻蔑可以用言语表达，像是不停地重复讲述关于女性的那些陈词滥调：“女人都是这样”、“别小家子气了”、“她又来了，未免太情绪化了”等等。

女性受到的威胁，使她们不得不静默下来，因为如果她们胆敢抱怨的话，就会被贴上标签(唠叨、难以相处)。所以，任何一个女人，无论她如何坚强或是自觉，过了相当时间之后，就会发现她慢慢地、稳定地被磨蚀掉了。她必须极力争取，才能重获自尊，每天活在战斗之中，看不到尽头何在。

对于深情而亲密的关系而言，性别偏见的伤害尤大。如果肉贩或是推销员讲了贬损人的话(每个女人都知道这种事走到哪儿都碰得到)，那么，这种令人不愉快的事件至少可以看开一点，只当做是偏颇之言。但是如果讲这种话的，是你所爱的人，那就是另一回事了。而这似乎是目前社会的现状，因为这种个案一再发生。许多男人可能不知道他们自己在做什么，大多数的男人似乎对他们自己残存的模式毫无所知。他们心里想："噢，玛莉这个人就是这个样子。她的童年似乎……"或是"她对小孩子很有一套，但是很多事情我懂她不懂……"等等。

如果这种态度直截了当地表达出来，很容易引来争端。但是这种微妙的疏远和骚扰的态度，已经存在了几千年，它不被视为贬抑，而只当做是"形容女人的话"，所以我们很难对抗这种潜伏性的影响力。

那么，答案到底在哪里呢?是不是要女人继续投入不成比例的时间，来向男性解释这一切，藉此重新建立自己受损的自尊?或者女性已经放弃了她们对爱情的重要性的信赖感，决定不再对爱情投入这么多精力，而采用男性的观点，把爱情的顺序排在工作或事业之后?女性可以毫不费力地采取这条阻力最小的途径，除非男性下定决心学习与女性平等相处、开放心胸，给予情感支持，那么女性便可以与男性分享较多的内心世界，毋需全身紧张，感到疲乏已极、至为寂寞。

第2章 男女关系中的吵架和争执

第2章 第18节 典型的吵架

女性描述与情人或丈夫最近一次吵架，或吵得最厉害的情形：

“我的男朋友没事先通知就来找我，然后坐在那里听我和一位数月不见的女友说话。他根本不想和我们一起聊天，虽然我试着跟他讲一两件事情。过了5个钟头之后，他走了，晚一点他打电话给我，说要跟我分手。他说他这一辈子，从没有人用这样冷淡的态度对待他。”

“他拐弯抹角地数落我的不是，事后又不肯承认。我发起脾气来的时候，他说我太不理智。我真的火大了，我觉得他应该承认他自己做的事，不应该这样邪恶。”

“我们彼此手头都很紧。我们到汉堡包王去吃东西，他点了一大堆吃的，我只点了一点点。然后他说：‘你就只吃这么一点呀?我要是早知道你就吃这么一点点的话，我们就到我那儿去随便弄点吃的就行啦——我最近钱都不够用。’”

“有一次，我们刚开完一个派对，我在清理那堆客人留下的杯盘垃圾，忙得不可开交，他却躺在床上看电视。我们大吵了一架!毕竟那也是他的宴会呀!”

“有次我先生不在家，我独自开车上班。高速公路只有两条道，但却有两部车子并排疾驰，迎面从山坡上冲下来。我为了避免撞车，把车开到路旁，小心地闪进水沟，却不免刮倒了好几棵西洋杉，最后撞在其中一棵树上，车子悬在了悬崖上。后来，来了一部卡车，才把我拉出了险境。幸运的是，车子虽然坏了，还能开去上班，我虽然受了惊吓，幸好大难不死。我跟我丈夫讲的时候他很生气，因为我竟然被那两部车子逼出路面!他好像不关心我到底怎么样。我到现在还觉得难以相信。”

“有次他过生日，白天我花了不少精力把一切安排得有声有色，让他开心；到了晚上，大概凌晨，我们才上床。我们正在做爱——或者说快要做爱了，气氛很好、很热情，我陶醉得浑然忘我。突然之间他

说：‘他妈的，我明天七点半就得到公司。’接着他停下了动作，定好闹钟，道过晚安，吻了我一下，翻身便睡。我觉得心里刺痛，既然他心里还在想时间问题，可见得他没有用心去感觉我们正在做的事，我觉得像是被人打了一巴掌似的

。他无法理解我为什么会这么不高兴。当时我拿了自己的枕头，跳下床就走到隔壁的房间去睡。第二天早上我们因此吵了一架。”

“他最可恶的一次就是在我怀了身孕、最为脆弱的时候彻夜未归，连一个电话都没有打回家来。那一天他和几个同事一起去泡脱衣舞娘，想说动她们到另一个同事的派对做表演。我真的太失望了，他自己都什么年纪了，还像青春期的男孩子，争着表现自己的男性魅力?我都快气炸了，我们大吵了一架之后，他仍厚着脸皮去参加那个该死的派对，好跟他那些同事证明他可不是怕老婆的人。我觉得失望极了，心情像是跌到谷底：他心里竟然根深蒂固地以那些传统的男性价值为准，认为某种类型的女人才是求欢的对象。”

“我在睡觉前跟他说我连着3年没度假了，而且7年没有踏出这个城市一步!我觉得烦透了，工作压力很大，而且我家里发生的事情、各种有待解决的问题多得做不完，我都快喘不过气来了……我掉了一两滴眼泪，把话都讲了出来。第二天，我一起床就听到他说他已经把我的问题想过了，这样下去是不行的，我们至少应该在星期天的时候出去走走，把它当做是一天的假期，我们可以到海边去，玩冲浪，玩什么都好，就我们两个人，我觉得又感动又兴奋，心里真的很盼望这一天赶快到来。但是接下来那几天，他开始说些‘要是天气不好的话，去那里根本没意思’、‘嗯，我听说那天会下雨……’等等的话。我问他要不要把计划取消?他回答得模棱两可，但我还是很希望我们有机会去海边走走。但是到了星期天他什么话也没提……后来我听说那天他和他最要好的朋友一起去海边，然后在傍晚的时候打电话过来，假装没发生过什么事一样。我不想制造事端，所以没让他晓得我知道这个消息，也没跟他说我很生气。我明天还会看到他，我真不知道会变成什么样?”

第2章 第19节 吵架的角色要求（1）

社会对女人在吵架时的角色要求

“他从来就没有向我道过歉，只会在我抱怨或是难过的时候跟我开玩笑。如果我坚持要他道歉的话，他就走开，这真教我既生气又为难。我该怎么办?离开他吗?如果我不想离开他，是不是就得把我的尊严吞进肚子里去，从此不再抱怨?这会伤害我的自尊，以及生活的其余层面的能力(我也有工作、朋友等等)。我想到他那种死也不肯谈自己的感受的态度，就觉得心烦不已，转而想想自己这样做到底有没有错。要是我把这些通通讲出来，甚至吼出来的话，他只会把我看做是‘嗦的婊子’，还是不会跟我谈。我真不知道该怎样和他共处，却又能保持我自己——但我也不想失去他。”

许多沟通不够、双向交流不够，或是在情绪上备受丈夫或情人骚扰、破坏的女人，会主动争吵：

“我不是真的爱吵架，但是我要是气饱了就会这样做。通常是因为他对我冷言冷语，或是拐个弯儿骂我而引起的。没有人会赢，但是我常常会变得很紧张，心情十分糟。不过有时候我们会以俏皮话收尾。”

“我的问题和想法似乎老是不受重视，至少不像我那样重视他。他讲话的时候，我全心倾听，设身处地体谅他，但当我谈到我的计划的时候，他不但不听，反而转移话题。然后，要是我抱怨的话，他就模仿我讲话的样子来嘲笑我。他会说些‘噢，嘟——嘟——噜，可怜的小女孩……’之类的话。我真想看看要是我以其人之道还治其人之身，他会是什么样子。我试着去控制我自己的脾气，但有时候我会发泄出来。”

“我跟他说我们两个人的事情我都记得，还得提醒他要做什么事，他从不写下来，都是我在做记录，我太累了——像是感谢卡、邀请卡的回函，修理东西的收据等等。虽然这些他都弄不清楚，但他从来不说我是对的。所以我的工作多得没法说，在提醒他的时候，还会饱受挫折。”

“长久以来，我不曾和他吵架的关键在于我努力地维持和平，但是他却反而变本加厉，我们从没像现在吵得这么厉害过。一开始，他要我配合他的时候，我并没跟他吵。所以他也不体谅我，而以前的旧冲突也一直没有得到解决。我不想再设法去解决这些问题了。我只是下定决心，到了40岁以后就不会让别人这样子对待我——我说到做到。”

“我们吵的永远都是同一件事：我拒绝老是扮演一个百依百顺、事事忍让的角色。”

“我们吵得太厉害了，后来两人讲好不要再吵，装做没看见比较好过日子。我们大多是因为孩子的问题而吵，结果竟然所有责任都要我来承担。这些我都默默接受，直到我有了外遇之后，我才明白我不必承担一切责任。我又回到学校里，念了个学位，研究我自己、重新发展我自己。”

72%的女性表示，如果有非谈不可的事，她们非得自己“闹出来”不可，而这种情形常会变成吵架：

在家里有满腹怨言不吐不快的人总是我，因为我想把事情讲明。我们吵架吵不出什么结果来，我猜这是因为我不想弄到把他吓跑、结束这一段感情的地步。所以有什么事，我会尽量看开一点，但我还是很难控制自己。有时候，吵的是芝麻蒜皮的小事，要是我们吵得厉害一点，也许会吵出个解决的方法来，而不会老是一颗心悬在半空中，不知道将来会怎么样?我盼望这一切都会结束，但是我一直没等到这一天。我猜想，除非我们沟通的方式改变一下，否则这一切便不会结束，也就是说，根本无法解决问题。我很想知道，我们会这样子继续走下去，还是因此而分手?”

“除非他肯屈尊来跟我谈话，否则他会一路给我钉子碰。好比说，我跟他讲了一大堆话，他都只是随便嗯哼两声，然后，突然他抬头看着我说：‘你是不是想谈一谈?’我叫了起来：‘我刚才不是一直在谈吗?’我们谈得很贴心，一谈起来我真希望我们可以永远地谈下去，不用停、不用做杂事、不用去接孩子回家，什么都不用。这种‘畅谈’都是由我起头，开始的时候我受尽屈辱，要等到他肯开口谈之后，才会变得很有意义，很有建设性。这时候我们才会感到心情平静、彼此包容。”

“家里开头谈问题的人一直是我。一想到将来还不知道要硬着头皮跟他讲多少话，我终于爆发出来了，因为我再也无法面对他那种毫无反应的态度。”

88%的女性认为她们的男性密友，宁愿不要“畅谈”——这一来吵架变成势所难免：

“我最讨厌男人在我想把话讲出来的时候随便敷衍过去，所以他们会在快要开始谈或刚触及某一话题的时候说：‘有什么问题吗?’口气像是：‘你现在不要发牢骚，行不行?’几乎是在威胁，或是想把你要讲的事情压下去。这样一来还怎么谈事情呢?”

76%的女性表示，男性不会主动解决个人问题：

“他平常根本不承认哪里出了问题。我觉得最寂寞的时刻，就是我们吵到快要天亮，而问题不但没有解决，甚至比我们开始谈之前更糟，讲到一半他就睡着了，留下我独自面对寒冷的黑夜。”

“我如果说他讲的话伤害了我，他就吼道：‘你乱讲!’然后就走开了。弥补?他就当做他没讲过什么话一样，照常过日子。他为什么不能在我们吵架之前，面对真实生活中的是是非非呢?”

“我想跟他维持亲密关系，但是他老是不肯关心我的需要和感受，我整个人痛苦得不禁大叫出来。有的时候，我非要这样他才会相信我的感受，否则他根本不理会我。”

女性不只是提自己的问题或难过的事，如果男性看起来不快乐，许多女性就会设法找出他们不快乐的原因，这是她们情感上的“家庭作业”。这个名词由德国的女权运动书刊发行人古杜拉•罗伦兹(GudulaLore)创行使用：“情感的家庭作业”意指在情感上，女性为男性所做的事。女性花了不计其数的时间，设法令男性讲出心底的话，保持开放的心灵，这种服务是真实存在却遭受低估的。

“我常问我丈夫是不是心里烦?我希望他多开口，但是他会习惯性地否认他有心事。不过他已经在改进了。”

“他心里一烦就不讲话，所以我得自己开口跟他谈，叫他把烦恼的事情讲出来。”

女性常因为她们把问题讲出来而觉得自己是“坏家伙”。但是如果她们不开口，事情就没有人管，所以她被迫扮演“唠叨的女人”的角色：

“一直都是这样，有问题的都是我，而他是完美的。他无法相信我是在回应他所作的事情，他始终认为‘我就是这个样子’——这种逻辑我再也听不下去了。”

“我要是心里烦，非得自己把它讲出来不可。我丈夫说我是‘坏家伙’，因为他是那种事情过去就算了的人。”

“我厌恶对立，更厌恶他不懂我的心，所以，我要是心里烦着什么事情，就会试着把话说出来，这样讲出来，大多很有效，过后会觉得好过一点。我们一起解决烦人的问题的时候，我觉得彼此很亲密。在谈话的时候，我的心里想得更清楚。以前我要是心里不痛快，都尽量忍了下来。很少把不满的情绪表达出来——因为我觉得我的痛苦不算什么，而且我不能让别人感到不痛快。而现在，如果我不痛快，我就要让别人也像我一样。”

第2章 第20节 吵架的角色要求（2）

81%的女性固守着“好女人不该抱怨”的格言，表示她们因为自己把心里抱怨的话说了出来，而感到有股罪恶感。她们会有这种感觉——无论这样对不对，如此一来便无法平静度日：

“我不喜欢吵架。从小开始，就有人会让我在情况紧绷的时候，感到有罪恶感……我妈妈是这种人，我丈夫也是。几乎每次都要我道歉才能收尾。”

“我要是发脾气，就觉得像是世界末日到来，而且是自己造成似的……但是我的孩子都学会了吵架，吵过之后成了朋友。我还得跟他们学。”

“大部分都是他赢。我时常因为觉得自己不够体谅他，或是伤害到他而感到愧疚，所以占不了上风。”

39%的女性偶尔会不敢提她们心烦的事：

“在过去的关系中，旧的冲突总是无法解决，因为我很畏缩，不敢把自己的想法表达出来，也不敢讲不同的意见，害怕会失去这个男人。现在的情形不一样了，而且我希望怒过后所产生的痛恨的可怕循环，永远不要再发生。”

“我在情感上十分依赖我丈夫，我若是不痛快的话会尽量忍住。如果让他生我的气，我的世界的基础就不存在了。”

“要在做爱的时候告诉他‘你做错了’真的很难，即使我被他弄痛了也一样说不出口。比如说，我阴蒂附近的组织好像非常敏感，他在摩擦那个地方的时候，我会在心里一遍遍地告诉自己：‘拜托!停下来吧!好

痛。’但要我把话说出口几乎不可能，除非我痛得受不了，但即使到这个时候，我仍怕伤害到他的感受。”

有些人觉得她们无法在吵架时占到上风，而且在吵架时和吵架过后都很沮丧：

“在我心底，我似乎把我们两人都定了型：‘你是好的，我是不好的。’在吵架的时候，我会屈服于这种顾虑而让别人赢，即使我觉得自己有理也是一样。吵架的技巧，我还不够熟练，我太害怕跟别人起冲突。我不知道要怎样才能有效地吵架，我常常紧张得觉得自己无能为力，很丢脸、很沮丧、心头乱糟糟。我希望我能在别人想操纵我或利用我的时候，有效地反击回去。我老是觉得我的男伴牺牲了我，才使他变成对的那一边。例如说，如果我的反应很世故，他就说我假惺惺；如果我的反应没那么世故，他就说我丢他的脸，害他不敢带我出门。还有，如果我比较压抑自己，他就说我做作或者不够圆滑；如果我放得开一点，那我就是个肮脏、恶心、低三下四的女人。”

“讲到吵架，我希望能有足够的勇气、胆量和技巧，不要被男人耍得团团转。我吵架大部分都会输，到最后只能气在心底。”

但还是有人学会了一些有用的策略：

“以前我要是吵起架来，就觉得头昏脑涨，好像感冒一样。现在我比较敢讲出我心里的话，我会稳住立场把话讲清楚，绝不轻易动摇。我觉得当攻势多于守势，通常都会赢。”

“我已经尽最大的能力避免吵架和情感上的对立。我特别记得一年前，我和律师、我丈夫和他的律师见面谈妥分居的某些细节。我从没见过他的律师，所以我很自然地选了顶红帽子，在会前一个钟头左右就戴上了，想要给他留下深刻的印象。站在这顶帽子下面，我觉得好像

受到保护似的，因为戴帽子的人少之又少，而且它让我与众不同。几天以后我把这件事讲给我的心理医生听，他问：‘为什么?’我说那是因为我不想在当时失去冷静，心理医生讽刺地说：“你觉得用最冷的态度，来结束这场不足取的婚姻非常重要，是不是?”是的，对我而言，不让别人看出我心中的脆弱是非常重要的，而且我的策略成功了，他们对我的要求一一让步了。”

61%的女性表示不管她们付出多少努力，问题总是无法解决：

“我痛恨吵架。要是气氛紧张，我会觉得我整个人像是颠倒了似的。我是个快乐型的人，但碰到这种情形就会很低潮。如果有什么问题要谈，大多由我来提，但是怎么样也解决不了，这是个老问题——我需要他体贴、关爱我。”

“关系若要维持下去，吵吵架是很必要的，如果两人都关心这个问题的话。我用诚实和开放的态度把我的需要讲出来。每隔三四个月，我们就要把旧问题拿出来重吵一次，谁都占不到上风，不过我至少可以一吐为快。吵到最后，他会进到房间里躺下，大概他会‘好好想一想’。但是问题并没有解决。”

“我比较容易动怒，我丈夫则是能避则避。吵架一定是他赢，因为他从不改变自己的意见。吵完架以后，我比吵架之前更生气，因为他连半步都不肯让。他简直是固执透顶，即使用逻辑或是证据来证明他错了。他伤心，他怕事，任何理由也无法使他改变心意。吵过之后我们也没有把问题好好谈过，只是恢复原状而已。我想问他有什么感受，但是怎么问他都不说。”

“我讨厌吵架。吵架让我很难过，谁也赢不了谁。为了要维持和平，每次我都得向他道歉，我们要是想把问题谈清楚，就会演变成吵架，吵架往往是以分手来收尾的。”

“我们的模式是：我先发脾气，吼起来，然后他吼回来，接着是我哭，而他气冲冲地出门。最后我安静下来，等他进门的时候，我们都装做什么事都没发生过一样。我们之间，从来就没有心灵的融合或是情感的升华。”

“我们的问题一直没有解决。每次我起了头要谈，他就讲一些他以为我想听的事情，避开我的问题。”

“我前夫的脾气很坏，而且他讲的话令人难以入耳。如果他不能得逞，就变得很暴力。他一爆发，我就吓坏了，不管什么问题都不能解决。”

“我们根本就不会吵架——他说过就算数。然后他讲得唾沫横飞，我一句话也不说，用力把房门关上，接着一切都静了下来，我们两边心里都很沮丧。”

“我不喜欢吵架，吵的大多是关于我花钱的事情。我会很生气，更强烈地为自己辩护。吵完之后，我觉得很难过、很消沉。”

“我们的模式大概是这样：我心里觉得很不满，而且理由也很正当，但是我讲出来之后，他却不肯承认他是错的，也不肯道歉，他只说，他不是那种人，没什么好改的——可惜我直到嫁给他之后才知道这一点。”

“我很讨厌和我丈夫吵架，因为他太情绪化了。我本来以为要是吵一架的话，一定可以把事情弄清楚，但是他太奸诈了。以前我每次都让他赢，因为我怕他发脾气。现在我一步都不让，我会把立场站得稳稳的。但是这样子什么也解决不了，所以他就说我不让他把话说出来。但我还是不放弃我的立场，不管怎么样，吵到最后我一定会让我们两个有共同点——不管是什么共同点。月亮是什么做的?新鲜干酪!我会讲个笑话引起他的共鸣。”

第2章 第21节 吵架的角色要求（3）

89%的女性表示：在争吵中，男性很少听取她们的意见：“他们听到的，是他们要听的东西。”大部分的女性说，男性似乎认为造成女性困扰的一切，并非她们所讲出来的原因，而是因为她们不懂道理，“男人比较懂道理”，而女人不够“理智”：

“在他的观念里，我如果讲出我的困扰，或是讲他做过什么事让我觉得受到伤害，就等于是在批评他。他说我是在找麻烦，我讲话的时候他并没有真心去听。以前我会很平静地想办法把这些话告诉他，但是他一点反应也没有。所以现在我吼着告诉他，而他说我是在攻击他。我赢不了他。”

“我们吵的都是已经累积很久，而他一直避而不谈，我再也忍受不了的事，所以那个场面很火爆。我真的好伤心，他竟然不肯谈问题，反而嘲笑我说：‘你的月经来了是不是?怎么这么歇斯底里呀!’就算是我的月经来了，也不能因此就说我所说的问题不是问题，根本没这回事，没有什么好解决的。”

73%的女性表示，在吵架的时候最先动怒、事后道歉的，差不多总是她们。虽然亲吻或拥抱多由男性主动，但是他们没想到要去道歉，也不想讨论：

“我们吵架吵到最后，大多是停了好一会没人讲话，或是其中一人睡着了，所以就结束了。要是有人说道歉，那大概是我。如果我没说，就不会有人说了。吵架之后我通常还得道歉，我想要他紧紧地抱住我，让我知道即使我们意见不合，他还是爱我。”

“跟我一起住的那个人从来不说对不起。我一直很努力地维持我们的关系，可是，不管我讲什么，他都没有在听，我讲话的时候，他就猛打岔，然后把我的话转个方向来配合他自己。问题一直是问题，永远没有办法解决。”

“我们两个起冲突之后，有两种解决方式：一是我道歉，二是我连着好几天不跟他说话，直到我能把这口气咽下去为止。我丈夫从来就没有向我道歉过。”

“我们吵架都怎么收尾?如果他让我觉得很痛苦的话，我就向他道歉，因为他认为我一定会认错。我觉得挫折感好大。”

“我们之间如果有人道歉，那一定是我。他从不为他自己做错的事向我道歉，他只会因为我哭了而道歉。”

“我们之间要讲什么话，都得我先起头，讲完了还要道歉。这只会使得我丈夫自以为更优越、更正确。”

但有12%的女性表示她们的丈夫或情人会道歉：

“我不会低头，造成问题是他，所以他应该道歉，我总是等他开口。”

“事后道歉的大多是他，他说他不想失去我的爱(这和我丈夫的作风完全相反，跟我丈夫在一起，道歉的总是我)。”

“我们要是有什么不和或是冲突，大多立刻解决，我们不会坐视它越变越糟。大部分都是他先道歉，因为我很迟钝又不喜欢承认自己做错事情。我们马上就和好了。”

有位男士写了封感人又幽默的信，分析他自己吵架的习惯：

“她气我气得越厉害，我就越觉得自己高人一等。我坐着，冷静地等这一切过去。我总是在想：‘她怎么用这种态度来待我?’当然她会说是她先受到伤害，但是老实说我可不觉得那是我的错。她干嘛要受到伤害?

我又不是那个意思。她为什么这样不可理喻?她应该马上停下来。如果她爱我的话，就不该这样做，她根本不尊重我。

“有时候她真的很生气，我随便的回答已经敷衍不了她。如果她逼我，我多半会回答‘给我一点时间，让我静一静’或是‘我要一个人想一想’——这时候我就想，我是多么谦卑，竟然忍得下这口气，我是烈士，也是圣人。但是，说真的，这其实是种充满愤怒的、消极中带有侵略性的态度。我怎么会有这种态度呢?我不知道。我看过一则电视广告，小男孩一定会被母亲(母亲自然都是白痴)抓到，不过小男孩比母亲聪明多了。

“但是做个冷漠的人实在有无上的快乐——我觉得像个受伤的英雄似的，有时候一次甚至可以充当个两三天。

“我想大家都很明白这就是我和许多男人的模式，因为我们不想为现状负任何责任。男人应该更为肯定自己，更为自立——真正的男人的骄傲，是诚实地为他和女人之间的往来负责任，而不是消极地什么也不做，甚至觉得自己高人一等。也不是让事情变成：‘你的工作就是处处维护我，在我随便嗯哼回答的时候，想出我到底想要什么，在我开口之前就满足我的每一个需求。’”

第2章 第22节 男性在争吵中的态度

大多数女性认为，她们所遇到的男性，非常不愿意谈及不同之处，而这种态度最后会导致对立。这种结果更不为双方所乐见。这时，常把事情提出来说的女人，便会被指控为自找麻烦。

这一种大男人有点消极，他们的态度是：“我能拿你的问题怎么办?”所以女性会觉得有罪恶感，因为她们应该(在角色的要求上)维持和平、负责关爱对方、润滑的双方关系。其实，在情感上来说，男性不管怎么样都会赢，因为如果男性吵输了，就是女性“给他难堪”；如果他赢了，就是女性“缺乏理智”、“歇斯底里”，大家都知道女性就是这样。所以，不管怎么样，女性都会有罪恶感。

许多女性表示，在争论时男性会静默地退缩一旁：

在吵架的时候，讲、吼、哭、叫的大部分都是我。他就坐在那边，好像一点情绪都没有，而且很不会表达自己的意思。”

“男人的老毛病就是沉默。用沉默的方式来生气，连他们傲慢地否决你的时候，也不说一句话。”

“他的表情好像在说：‘你为什么变得这样子?闹到这种地步?你到底想要我怎么办?我可是一点概念都没有。’”

“我们吵架有个固定模式。他先激怒我，让我气得要命，但他一句话都不说，最后我说你非把事情讲出来不可，他却说：‘你要我说什么?’他这样讲使我更生气，因为我还是不知道他对我发这么大脾气，到底是什么看法。”

“他用一种很传统的坐姿，坐在那里不动，睥睨一切。我称之为墨索里尼式的坐姿。我想要打破这道藩篱，他却越退越远。我最气的是，到最后他好像一副‘教养很好’的样子，而我却像个笨蛋，情绪失控又歇斯底里。”

76%的女性表示，在吵架的时候，男性很少表现情绪、体谅她们，或是努力去了解事情的原委。大部分的女性说，如果她们吵起来时，对方却以沉默的敌意来回应的话，她们就很容易紧张起来，并且发脾气，以便使对方正视她们的想法：

就如某位女性，在描述她母亲那种令人心力交瘁的情况时所说：“我妈妈想吵架，但是我父亲不理她，我觉得她那时看起来好傻。我父亲会这么做，是因为他不想像我妈那样‘处心积虑’，他要高高在上，他要处处表现得比她行。我母亲的态度则是：‘缠住他，一直到我得手为止。’”

换言之，因为男性不肯交谈，而使得大部分女性“处心积虑”地安排，不对自己的情绪打马虎眼，因而被冠上没有理性或歇斯底里的称号——根据研究，这两种带有性别歧视意味的评语，至今仍属常见。这两个词句被用来贬损女性：“你真的好歇斯底里。”或用来表现自己的神气并让女性“冷静下来”——“好了，好了，不要再歇斯底里了。”——这种话只会使情况更恶化。到底男性有没有对此有所察觉?

有位女性提及她的性关系时写道：“在我不高兴的时候，他的态度通常是：‘我很好呀，你为什么要抱怨呢?’——要是我一直这样，而且发起脾气来，他就说：‘事情被你越闹越大。’或者说：‘你为什么一定要坚

持你那种看法?’这时我就回应他说：‘我不是在坚持，我是在试着和你讲话!’”

另一方面，男性常见的负面反应或“情绪化”的行为，却没有适当的词句可以形容，在常用的词藻中找不到这种字眼，所以，我们的语言中有一道鸿沟，欠缺某一种成分。例如，两手叉腰对男性叫骂不休，叫做“女人的唠叨”，相对于男性则是：“他看起很傲慢，一副不把人看在眼里的样子。”为什么没有一个词藻或一句话，可以形容男性那种沉默退缩的个性?诚如前述，我们已经看到语言之中，有许多既定的描述，事实上是在下意识地对女性做心理攻击(我们甚至可以在号称客观的科学期刊中看到这类字眼)。男性大多觉得他们可以随意使用这些字眼而不顾虑其后果，他们完全相信所讲的话是真的，而不了解这种陈词滥调背后包藏私心，并且对女性不敬。特别是他们会在女性生气或心情烦乱时讲这些话，因为这种情形，恰恰符合我们的社会对女性的固定看法：女性做事没有逻辑性、太过情绪化、动不动就唠叨，而你的任务就是要制服她们，否则她们会不讲道理，会缠住你不放，难以驯服，就像莎士比亚的“驯悍记”一样(这个故事至今仍被用做高中、大学的英语教材，而没有注意到它歧视女性的涵义)。

这就是说，男性在争吵时消极、沉默的态度，再加上对女性“歇斯底里”或是“失控”时的疯言疯语，具有引人发怒或推波助澜的效果。男性即使在女性非常烦乱的时候也不肯交谈，其实是断绝了她求助的惟一途径，他那种退缩的态度已经再明白不过了。他的意思是你必须接受现状，不然就走吧!他既然不肯讨论，不肯谈判，不肯妥协，就是表示：“她有什么问题尽管嚷嚷好了，但那不是我的问题。”这是一位女性引述她的兄弟对太太的评语。

在本研究的受访女性中，48%表示，有另一个问题伴随着男性吵架的模式而来，那就是他们倾向于变得彼此竞争，而不是聆听和体谅。有位女性讲：“我要是把他伤害我的地方讲出来，也不会有任何结果。因为如果我说他伤了我的心，好比说他讲了什么重话，他会反过来说我也伤了他，因为我用这些话来批评他。有一次他说好要来接我，结果迟到了两个钟头，我一抱怨，他就说：‘你有没有考虑到我的感受?你竟然这样批评我，攻击我，你应该向我道歉!’然后他一路开车的时候都不讲话，生闷气，眼光很凶，可以说连一眼都不看我。我很生气，他为什么会这样呢?”换句话说，要是这位女性的话中有不满的情绪，那么男性对女性可能有更严重的不满。

也许有些男性把工作场所的竞争规则带进了感情关系之中。恋爱中的女性，总是期望恋爱中的男性给她们情感上的慰藉如同她们给予男性一样，这常会让男性感到惊讶。会造成这种紧张的竞争局面，是因为男性从小就被训练成要在各方面竞争，无论如何要赢，还是因为男性不愿变得“娘娘腔”、“女性化”、“太过情绪化”?大多数男性认为吵架的目的就是要赢，而且要特别注意“不可让女人占了上风”。他们并不把讨论当做是共同努力解决难题，或尝试彼此理解的过程。

有位女性推想这么多男人酷爱赢得心理战的原因：

“男性的态度多少像是在说：‘女人老是对你吼叫，她们总是喋喋不休，从不让你去做你要做的事。’但是他们喜欢看着这种情况恶化下去，因为他们老是把看法和感受埋在心里。女人越要和男人谈，他们越不肯谈。这种模式我在兄弟和他太太，还有我和我男友身上不知看过多少次了。

“好比说，我那个17岁的弟弟，在吃晚饭的时候问妈妈说：‘和女孩子肛交也没有什么不好，对吧?毕竟，这样做可以避孕呀!’哈哈，他假装很正经的样子，问出了这个问题。他真的让母亲在餐桌上出尽洋相，她不知道该怎么回答，大家都笑了起来。为什么男人要让女人这样出洋相?他们说女人老是跟他们唠叨个没完，但是女人是受男人指使的。这不算是他们怨恨女人的表现方式吗?欺负女人?还是因为男人是女人带大的，所以女人对男人有绝对的权力，所以他们痛恨女人?有人这样讲，但是女人也是女人带大的，她们却不想‘踩在女人头上’，也就是说不会把女人的愚蠢弄得大家都知道。”

第2章 第23节 不公平的吵架

最坏的吵架方式就是不公平的吵架、下流的吵架——内心的不满没有宣泄出来，让双方彼此谅解，反而只是尽可能地伤害对方而已：

“在吵架的时候撒谎实在太笨了，就像他在大怒之下撒谎说他常和另一个女孩子约会，还跟她上床。我问她的名字，他要想很久才讲得出来。过了几个月，我不露痕迹地在我们聊天的时候提到这个名字，他就说：‘谁告诉你的?这个人的名字我连听都没听过!’呆头!我觉得我们吵架一点意义都没有，太空虚了。”

“我恨吵架，因为吵架之后伤痕累累。人常常吵到最后，说出无心的话来。好比我说他没打电话使我很伤心，他就会说：‘你自己想想看：为什么我不打电话给你?’暗示着似有似无的事情，所以我丈夫总是吵赢。如果他觉得他赢不了，他就改变规则。我很伤心，麻木得一句话都不想讲，根本没有人赢。”

在吵架之后如果两个人都不道歉，而且其中一人或两人都假装没发生过一样，会给两人造成最严重的隔阂。51%的女性表示她们的情况正是如此：

“他常常在我还没开口说我在烦什么之前，或是我一讲他就用话来堵住我的嘴之后，连续做些补救的行为。这些和平攻势我都可以接受，但我心里既不开心也没有兴致。只要我们照他想的那样去做，继续做爱，没有分手，他就觉得他赢了。”

“我们静静地分别到不同的房间去睡——我们从来不道歉，彼此很技巧地达成协议——以后不要再提起这个问题。”

“我总是吵到一半就退出战局——问题都没有解决，而且连着好几天气氛都很紧张——但是永远忘不了。”

“我们对于喝酒和钱的事吵得最厉害。我讨厌吵架，我看不出哪一边吵赢了，因为吵到一半突然就会静下来。有时候我们会谈，但是没法多谈，因为他不善于表达。吵架让我非常难过，我一再问我自己：‘这样做是为了什么?根本不值得。”

“我很讨厌他的攻击性——什么事都只有他讲的才对。老是吼得很大声或者说：‘你错了!而我非得接受不可!”

“我最恨吵架、吼叫，或是发誓，如果他能讲点道理，我们还可以谈，但总是不可能。我们会在床上和解，但如果我再去谈这件事，他就会自顾自地睡了，他对任何事都不肯让步。”

两人的意见不统一没有解决的方法是件非常严重的事，可能导致女性(或男性)脱离婚姻——首先是情绪上的，之后可能是肉体上的：

“我们吵得越多，隔阂就越严重。它只会使我想要拔腿就跑，永远不要再回来。我们分分合合了好几次，吵得不可开交的时候，他就离开，

这是惟一的办法。他虽然再回来了，可是问题还是没有解决。”

“以前我们常常吵架，现在什么事都淡淡的，好像我们是室友一样，孩子是公家的。两个人各过各的日子，爱情在很久以前就死了。”

有位女士提到这38年以来吵架和争论总是没有结果，使她感慨万分：

“旧的事情一直没有得到解决。我们把旧事取个新的名称，这样再扯到新的问题的时候，就不必花太多时间去重新讲述一遍。以前我觉得好像身后随时跟着一台垃圾车似的，甩也甩不掉。这38年来，它紧紧地跟着我们两个，如今我回过头，还是看得到它。感谢老天，现在他在大陆的另一岸。”

许多女性指出，当天把问题或冲突解决掉是很重要的，否则时间一分一秒地过去，会使伤害加深：

“在我们吵架尚未和好之前我不想去睡觉，因为我觉得惨淡而不快乐，我会哭出来。再度成为朋友的感觉真好。”

“我喜欢在问题一发生的时候就谈，否则累积到不晓得哪一天会爆发出来!”

“我会把问题拿出来谈，他宁可过一阵子再说。谈过之后我们大多会亲密地拥抱，但是很少做爱，我常感到内心干枯、悲哀和空虚。”

第2章 第24节 做爱真能言归于好吗

做爱真能使两人言归于好吗

“有件事非常怪异：当我们正在做爱的时候，他很喜欢吵架。吵得越厉害他越高兴，但我却因此而心灰意冷。他好像很喜欢吵架的那种兴奋的感觉，我还注意到，他妈妈每次把别人贬得一文不值以后心情最好。我实在不理解这是什么心理，但我会本能地不让刚刚羞辱过我的人碰触我的身体。”

但是，就如某位女性所言：“女性常常警戒自己，不可一路吵到床上去。如果这个要和你上床的男人，拒绝讨论和你有关的事，也不肯试着去了解你，那么你和他上床不是等于投降吗?”

在本研究中，大部分的女性表示她们喜欢尽快把问题和误解谈清楚，不让它们有机会累积下来。但是，大部分的女性也表示，许多男性宁可把问题拖到以后再说，以避免共同讨论。所以，男女之间常常到了该睡觉的时间，气氛依然紧张——或者至少其中一个人觉得伤心。女性到底该怎么办?是“一路吵到床上去”而且“拒不做爱”，还是应该学着把这种感觉放在一边，“不让吵架影响两人的燕好”?

女性通常在没解决问题之前不想做爱，因为她觉得人格受辱。然而，这样的行为会被控“以拒不做爱”的手段来控制男性。事实上，有不少顾问和大众心理学家在大众杂志上撰文，大量使用上述名词，并暗示这是女性的“坏习惯”。但是男性贬低女性、疏远女性，并暗示女性不应把性爱和心情之间的关联看得那么重要，这种行为无异于迫使女性接收男性的价值系统，完全放弃自主权。

在男女关系中，女性可能会有一两次因为毫无结果的吵架而不想做爱——也许这种情形一发生，直到有一天成了固定的模式。即使只是小小的意见不合，如果疏于解决，也可能会累积到使女性越来越不想做爱的程度。最后，这会成为男性变本加厉贬抑女性的武器。但是对女性而言，如果她要保卫自我尊严和权利，让别人正视她的意见，找出解决之道，以使她能以完全的自我来继续此一关系，而不是以非人的身份，妄想要自己兴奋、湿润起来以便性交，那么吵架的确是个有效的办法。

第2章 第25节 吵架有用吗

建设性的抗争：保持亲密的技巧

大多数的女性表示，最好的一种吵架，是让双方都了解彼此的观点：

“吵架的时候，我很难让他了解我的观点。对我而言，赢就是让我们都能理解彼此的看法。如果事后能达到这个境界。我会觉得非常舒坦，好像放下了重担一样。”

“谈到不痛快的情绪问题的时候，我们讨论之激烈，外人实在难以相信。但是最后我丈夫大多能理解这是怎么回事。当我们解决了原先在啃噬我的问题之后，我会觉得跟他更亲密。”

“我们不吵架，我们只解决问题，那种感觉真好。多年以前我们吵过，因为我希望不管到什么场合都要准时，但老是因为他而迟到。我们的解决方法是，只有在看电影、看戏、听音乐会的时候才准时，因为那是很重要的事。至于餐宴聚会和派对，什么时候到都无所谓。现在他只在重要场合时才会有压力。”

“吵完架之后，我们会坐下来讲出心里的话。我们对彼此更加理解，然后相拥入眠或是做爱。”

“冲突之所以得到解决，是因为我们谈论并思考当时发生的事情。我们俩都会相互道歉。通常是他先把事情提出来谈。”

“刚开始的时候，即使是他的问题，我也会道歉。等到我们觉得自在一点，他就会说他也很抱歉，然后道出事情的原委。”

有时候意见不合或是小小的感伤，也可能会变成重大的问题，这是因为其中一人或两人心中都有种恐惧，害怕对方并非真心相爱，反而心怀憎恨，即将遗弃自己：

“他气冲冲地在屋里走来走去，把他自己做的陶艺品摔成碎片。他已经完全失去控制，我就让他发脾气，然后抱着他说，我觉得他这样释放出来很好。他最害怕的事情就是我真的讨厌他，每次我们一冲突，他就先把这些话讲出来。我觉得人都快要瘫下来了，又悲伤又生气，但在某一方面我知道他非得把很多东西释放出来不可。”

有些人学着用礼貌的方式表达不同的意见——这真是艺术。

“我发现，要解决问题，最好的方法就是敞开心胸来谈。当然，对方也要敞开心胸才能达到目的。”

“我的习惯是把所有的感受，连最小的不满都讲出来，他的习惯是把所有的不满都留在心里。这样对我们，一直非常好，因为他对我温和尊重，我也学会不要让脑中闪过的坏念头脱口而出。我要是心里烦躁，就停下来想一想：我是不是真的气到要和别人起冲突的程度——很少有这么严重。他也了解到发脾气没有关系，我也许会一开始生气，但之后可能会冷静下来和他讨论问题。现在我们差不多什么事情都可以谈。”

有两位女士以乐观的态度来面对吵架：

“我们很少吵架，即使吵，顶多只是意见不合。在我疲乏、固执、或者与他意见不同的时候，我丈夫总会在适当的时候说‘让我抱抱你’，而这正是我需要的。他要是觉得我很差劲，做事蛮不讲理的话也没关系。我们彼此相爱，互相道个歉就没事了，因为我们都有错的时候。”

“他要是不让我知道他的计划或者忘记打电话，我都会很生气。有时我们还为别的事情吵架，例如我太咄咄逼人。如果他连着好几个钟头没有打电话，也没有进家门，或是没找我商量就订了计划

，我们就会吵架。说真的，没有人赢。他总是吵到一半就笑起来，因为他痛恨吵架。还好，这些都是小吵，过去就算了。我们很少吵过20分钟。我在吵架的时候什么怪模怪样都会出现，难怪他会笑得吵不下去，我大概看起来像疯了似的。”

很少有人有调理情绪的独特机制，其中一对却有特别的“友谊歌”和烟斗：

“我想我们的关系能保持得这么好，是因为我们之间从来就没有任何障碍。即使非常小，只要它有一点点隔阂我们就不会坐视不理。另一件事也非常重要：我们的争执分成两个阶段，首先我们尽量把问题解决，然后我们想办法让双方再度和好，还要让自己觉得对方比以前更好。我们会拥抱，一起抽烟斗，想像它会带来和平，唱很久以前编的那首‘友谊歌’。接着我们以100分为满分，评定自己的感受是几分，然后记下来，直到我们都达到满分为止。一旦吵完，我们就不再碰它，不管是痛苦还是自责，都成为过去。”

另一对约定要把问题谈到“清楚”为止：

“现在我们没有问题，但是我们还是会一直吵下去，因为我们认为这是成长的过程。在15年前，我们的问题是太亲近了，我丈夫觉得他迷失了自己，我则变得很消极、很为难。现在，我理清了有权去做和无权去做的事情。这并不会造成隔阂，因为我们彼此承诺，在我们之间有问题的时候，就要像‘完形心理治疗’(GestaltTherapy)一样，谈到一清二楚。我们也讲好，我们都是平等的，我们可以想说什么，就说什么。我们不会要求对方如何如何，也不会打断对方的话，我们会真心地倾听。”

另一对采用宗教方法：

“我们在关系建立初期就讲好，不管何时，我们若吵架，一定要以谦逊的态度对待对方和上帝，否则愤怒可能会导致永远无法磨灭的痛苦。在对方谦逊待你，并请你也这样做的时候，你很难一直生气下去。我用这个方法忘掉了过去的烦乱，吵完之后，我觉得非常安慰，几乎没有憎恨之情。”

还有些人学着借助咨询，彼此关照：

“我一直很讨厌吵架，所以结婚后的头5个月，我们一起参加咨询，学习如何吵得更有建设性。起初我吵架时和吵完之后心情都糟糕透顶，但现在我们已经可以面对吵架了。我们不常吵架，就算吵也都是很小的事情。”

第2章 第26节 肢体暴力（1）

“虐待的过程始于心灵，首先，你丧失了自尊。”——某位遭到丈夫多次殴打的女性的证言。

大多数(61%)的女性表示，她们从未被打过，而且有许多人还强调她们对此绝不宽容：

“我从没被情人揍过，我不会让他们有下手的机会。如果发生这种事情，我会找个更邪恶、更强壮的人，加倍揍还他。”

“如果有人敢动我一根汗毛，我会马上断绝关系。我跟我爸妈住的时候就看过这种事，但要是换做我的话，我绝不会容忍。我理应得到更好的待遇——每个女人都一样。所以神啊，请帮助我，要是哪个家伙打了我，就快让他进监狱，快让他得到报应!”

27%的受访女性表示她们曾被殴打一次，有的人觉得生气，有的人觉得丢脸，而且丧失人格：

“我丈夫打过我一次，当时他嫉妒心很重。我离开了一阵子，我觉得自己被羞辱了。”

“一次，在街上，他打了我一巴掌。我很生气，为的是一件无关紧要的事。我觉得我的人格受辱。”

“我丈夫打过我一次。我很害怕，准备要逃跑，我的狗在危急关头阻止了他的动作。”

“一次，我想杀掉他。我觉得自己非常下贱而且失去人格。”

“大概是在5年以前，我还是不知道他为什么要这样做。我真为他感到羞耻，没有把这件事情告诉别人。我觉得很失望——他背叛了我。不名誉，而且令我困扰和迷惑。”

“他打过我一次，当时我刚带着出生4天的婴儿出院回到家来，我不肯放下手边的事情给他倒杯冷饮，他就打了我。我失望极了，拿起平底锅，告诉他说，要是他敢再打我，就准备把这挂在脖子上当项链。他相信我说得到做得到。”

“我被打的那一次可以说是非常戏剧性的。那是个告别的场面，他不但要断绝关系，而且准备休学、辞职。我为了阻止他，所以我把门占住了。他对我失去耐心，硬把我拉开，让我死了心不要跟在他后面。我不恨他，即使在被揍的时候也一样。”

“最差劲的那次是他在街上跟我拉拉扯扯，还打了我一巴掌，因为我要和另一个男人走。我猜，我最差劲的地方，就是把外遇的事情告诉他。他哭了起来，那是我第一次看见他哭。”

“多年来我一直克制自己真正的感受，顺着他的意思去做(但他从未顾及我的看法)。到了去年，我的愤怒已经积到一触即发的地步。我真的爆发出来，告诉他说，我已经厌倦了一直做他妈妈，隐忍自己的看法，让他嘲笑我穿的每一套衣服——我已经厌倦了这种无法做我自己的生活!他当然很生气，气得叫我滚出去。我开始要走出房间去收拾行李的时候，他把我压倒在地上，我3次试着要移动，但他每次都将我压下去。这绝对是结婚以来所发生的最糟糕的事。我的胸口都瘀青了。后来他也很后悔，就去找牧师谈他的问题——他的愤怒以及弄伤我的事。”

“我想要寻求婚姻咨询已经好几年了，但他一直不肯。我还跟我们的牧师谈过，我们两个都去作了心理测验。牧师说，测验结果显示我的想

法没什么问题，但是我丈夫最好要调整一下心态。但是我丈夫不肯再跟牧师谈，也不肯跟别的人谈。他说他不要别人介入我们的问题，我们自己的问题自己解决。他说他才不要去找那些会说他是个烂人的人谈，我就问他说，你怎么知道他们会说你是个烂人呢，他说：‘因为我的确烂。’”

“一次”是不是足够提醒对方，警告他以后不得妄为：

“是的，一次——我觉得非常害怕，无法保护我自己。也许这就是直到今天我总是吵到一半就躲开了的原因。”

只有少数人说她们当时就断绝了关系，离开当地，从此以后不愿再见到那个人：

“有个男朋友打过我，他揍了我一拳，又踢了我，因为我不肯照原计划和他去某一个地方。我觉得这已经超过界线了，我跟他一刀两断。我犯不着让人家这样对我。不管有什么理由都不能伤害他人的肉体。”

“是的——因为他觉得我对他的母亲粗鲁无礼。我马上跟他断绝了关系。”

12%表示她们过去或现在常被殴打：

“我以前被他打过好几次，而且我可以老实告诉你，我不知道我为什么会被打。基本上，我男朋友喝醉之后，会把怨气发到最亲近的人身上，那就是我。我开始想我是不是罪有应得，我的自尊心荡然无存。”

“我现在这个情人揍过我。第一次的时候，我连着好几天都处于受惊的状态之下。我觉得我像一条虫似的，像条狗一样，被踢了活该。没有人尊敬我，我隶属于这个怨恨女人的社会。他试着让我接受某些想法，他说，因为他嫉妒(哈)。后来我学着去理解他，并且运用策略。我一直在战斗，跟我的兄弟姊姊斗法，我可不是被吓大的。我想我喜欢跟我的情人斗，继续战斗，但不要彼此伤害。”

“我的前夫曾经打过我一巴掌，那时候越战刚结束。有一阵子我告诉自己说他并不知道他在做什么，我真的觉得接受和理解是一种美德。当然，我慢慢觉得没那么可怕，我觉得自己好渺小、无助、没有价值。慢慢地，我开始恨他的无情，我认为他恨的不是我，而是生命和所有

的女人。他一直恨他的母亲和祖母(他是她们养大的)，而且鄙视女性的‘脆弱’。我认为他的暴力之所以会泄在我身上，是因为我就在他身边。”

“有一个男人曾经打过我好几次。现在我每次看到他(过了4年了)，他仍会道歉，对那件事后悔不已。”

“我丈夫一开始就打我，而且从没有停过手，到现在大概两年了。他在生气或心情不好的时就会打我，他父亲也会打他母亲。我心里好恨，即使把他杀掉，我也无动于衷。打过之后他会深深地忏悔，设法弥补，但我永远忘不了。我知道我犯不着忍受这些，但又无力离开他，我认为他真的是有病。我催他去看心理医生，但是他去了不久就不去了。现在他知道我会狠下心离开他，所以没有再打我。改变我的是我的情人，他让我知道我离开了丈夫一样可以活得好好的。”

值得注意的是：只有10%的女性表示她们会找警察或旁人来帮忙。在大部分的案例中，也没有提到她们为什么不报警，或者有没有想过报警。我们是否觉得这是不忠实或“不亲爱”的行为?我们是不是害怕报复?我们是不是应该尽量谅解?不要找麻烦?不要公开破坏他的名誉?还是我们不敢确定会不会有人帮我们?有位女性说：“警察来过，但他们大部分都是在笑我，而且告诉我说，他们知道这种问题，然后就走了。”在许多城市，这种情形正在改善，因为警察参加了专门的课程，改变了处理家庭暴力案件的态度，而且女警的数目也在增加。

第2章 第27节 肢体暴力（2）

有少数女性说她们会反击：

“我恨我的前夫。我们离婚之前，有一次我用膝盖踢他的鼠蹊部，因为他想掐死我。”

“我的前夫要是打了我巴掌或是揍了我，我就会打回去，但总是让后果更糟糕。他会从背后扭住我的手，直到我受不了跌倒为止，然后扼住我的脖子。甚至只要他指控我看了别的男人一眼(都是他在乱想)，他就会发作。”

10%的女性表示她们会先攻击：

“我丈夫揍了我两次——就在我先揍了他之后，我不能说这是我预谋的，但的确是我引起的。另外那一次，他制住了我，让我无法打他。我的感觉?大概有点惊讶，多少也算是罪有应得。我使用暴力他会有反应，所以我就不再这样做了。”

“我现在这个情人打过我几次，因为我激他。我总是先下手打他。”

或者是两人都动手，例如这一位女士：

“我们在他的旅行车里吵着要分手，我把车里的金属管线弄弯了。他生气地叫我滚出去，并把我推出车外，我连鞋子都没有穿。他要我滚开，但是我不肯走，他就拿石头打我。他竟然用石头打我，我恨死他了!我觉得自己像是丧家之犬，不知道要到哪里去，他当着朋友的面拿石头打我，让我下不了台，我气极了。

“我并不粗暴，但是我打了他。当然，我的力道不像他在报复的时候出手那么重。我们打过架以后，心情恶劣极了。他把我推出来，不给我鞋子穿，向我扔石头，叫我走开，但我还是哭着求他让我留下来，因我在这个陌生的城市中根本找不到人帮忙。我打他的时候，自己也吓了一跳，我一向难以控制自己。事后我跑得离他远远的，因为我知道他会报复我。”

3%的女性表示，她们曾揍过男人或以暴力方式对待男性，但是没有受到报复：

“有一次他不肯跟我谈非常重要的事情，我就踢他的睾丸。这种事后来没有再发生过。”

“那人为了女朋友而离弃我，使我变得很粗暴——我踢他，而且把他压到地上去。我自己也很惊讶，我气起来的时候竟然有这么大的力气，而且有暴力倾向。他对我没有用暴力，只是把我制服而已。”

虽然在80年代，家庭暴力发生率之高已引起了媒体的注意。妻子殴打丈夫的事件也偶有耳闻，但是，根据数个研究结果显示：比起丈夫殴打妻子的发生率，这种事件是非常之少的。

许多人(75%)曾受到暴力的威胁，部分女性甚至一直生活在暴力阴影下：

“他一发火就会用力甩上门出去，碰到这种情形我都很害怕，因为我知道他下班回来会继续发作。”

“他会假装要打我似的对我挥空拳，但我可不会对他挥空拳，我还是怀疑我的潜意识到底有没有受到影响。”

“我们平常都同床睡，但是吵过架后我怕他会动粗，所以都睡在另一个房间。”

“我们发生冲突的时候，他总是占上风：他会情绪失控，突然走开、砸东西、用肮脏下流的话骂我，但我什么也不会做。他倒是没打过我，但是那种戏剧性的效果简直像鞭打一样。”

“我丈夫生气起来会变得很粗暴。他会先说很粗暴的话，然

后变成肢体暴力，他会推倒我或撞倒我，我很讨厌这种行为，尽量避免会引发这种反应的话题。”

年轻一点的女孩也会在男女关系中遇到肢体暴力的情况，这不是统计上的特例——请看这位21岁女性的心声：

“我跟乔治恋爱的时候，他是25岁的化学系毕业生，我们的关系维持了7个月。刚开始那两个月我很高兴，但后来我常常哭着入睡，因为我发现恋爱的感觉竟然是要让自己消失——他开始对我不尊重，设陷阱让我陷进去。我真希望我们的关系能回到当初我们彼此心仪的那种奇妙境界。

“有一晚，他揍我而且几乎把我掐死。他一边掐我脖子，一边用手臂紧勒我的腰部和胃部。他那时候喝得醉醺醺的，辩称他以为我将要离开他，才对我做出这种事来。另一方面，他又在事后说他不记得他打过我，他只是心里烦得要命而已。”

打人，即使只发生一次，会产生什么效果?如果关系继续维持下，那么这种肉体上的伤害到底表示什么意义?许多女人提到，她们觉得失去了人格，多少有点罪恶感，发生了这种事是很羞耻的，不能向朋友透露。所以，受到殴打的女性会感到非常孤立无援。

有位不到30岁，在结婚多年之后离婚的女性，形容她面对肢体暴力的心态：

“在离婚之前，我几乎崩溃，所以我去参加治疗，一直治疗到我离婚的次年为止。我从治疗之中发现了真正的自己，因为在经过这么多肢体和情感暴力之后，我得完全听命于他，受他的钳制，摒除自身一切感受，所以我无法表达出任何感受——愤怒、哭泣，所有感受我都表现不出来。治疗对我的帮助很大，我找回了自己，而且知道自己已经尽了最大力量来挽回婚姻，就算要离婚也没有关系。这些事情都过去之后，我觉得自己失败了，但又觉得松了一口气——像个新的人一样。我不再麻痹自己之后，开始对丈夫非常愤怒，但是在他施暴时我从未向别人提起，只有在结束后，告诉我的治疗师。”

第2章 第28节 抗争背后的意义

或许所有的抗争都代表女性要争取自身的尊严，设法延续关系的努力。

许多女性觉得，由于与她们同居的男性不尊重她们，也不以平等的方式对待她们，使她们不得不抱怨，以捍卫自己的权利；或变得表面顺从，心里怨恨。

男女关系中的争执和摩擦——足以杀死爱情——多半是女性试着要改善关系，奋力达成真正互相理解和平等的情感。当然，争吵也许各有不同的主题，但在本章的案例中，似乎都突出了两性之间的典型模式，而一般的心理学文献并未注意到这种模式。这个例子可以用来解释，为何专攻方法论的女性社会科学家会认为，文化的意识形态会影响问题的形成和问题的选择，使得一般大众疏忽了最明显的问题。因为在过去社会从未以这种方式思考，他们的心态从未“设定”在这个方向上。所以，许多社会研究只是再三重复、加强“偏执”而已，因为在形成问题的过程中已经蕴含了偏执。。

虽然曾有人猜测男女关系中，冲突的主要成因可能是婚外情，进而导致争执和分手，但事实完全不是那么一回事。男性的冷漠和高高在上的行为，使得积怨太深的女性们开始抱怨，而且常常感到她与她一直深爱的男性之间，有了一道无形的藩篱。

讽刺的是，男性视女性为“找碴的人”，因为她们常常抱怨自己是如何的伤心。事实上，女性是为了让关系有存续的机会，她们提出问题，是在做维系情感的家庭作业。当关系到下一代时，女性常会放弃，不愿再谈论——她们自顾自地活下去。

“要是会吵架，大多是女人的错。你也知道女人变得那么下贱又那么嗦，男人怎么受得了!”

虽然大多数的女性都察觉到这句话有问题，但是许多人都没有察觉到其实她们在心理上受到的虐待。许多女人一开始就责怪自己，为什么呢?毕竟社会整体环境大都会责怪女性，而许多女性自己也觉得像条狗似的，她们经常自问到底她们的看法和想法有没有错，因为她们的意愿少有实现的。而且如果女性对男性感到愤怒，别人可能会说她心理不平衡。

在男女关系中，情感骚扰相当常见，比那些深受其苦的女性所想像的更多。由于这些轻蔑的场合多是在私底下发生，所以女性经常会以为这种情况是特例，甚至认为她们的问题(她们不知如何阻止)是种耻辱，不能让别人知道。但是在本研究中，有71%的女性表示她们每天至少会受到一次这样轻蔑。对付这种问题，最常见的处理方式就是把它掩藏起来，不让别人知道；因为根据社会的推论，错的不见得是那个粗暴的家伙，多少是因为女人太脆弱了或“罪有应得”。她可能会特别自责：为什么会和不尊重她的男人在一起，责怪自己竟然接受他其他方面的爱，并跟他上床等等。

男性轻蔑的言论已使许多女性不堪其扰，但是她们对于阻止男性这些言论却不抱希望。接着她们会将她们的心态合理化，首先她们会想：“嗯，毕竟相交一场，我不想用这些微不足道的怨言来破坏感情。”但事实上，大多数女性的情况越来越糟。

一般而言，社会上有种默契，认为女性贯彻自己的意志、人格的权利不如男性，而且男性还被默许以邪恶的特权。他们可以在私下告诉女性，他们对她们的话题没有兴趣，使得女性不得不保卫自己的权利，日复一日地进行个人的战争；或者不要理会、设法忽视针对她们身份而来，不时入耳的那些“不太严重”或“不太真实”的潜意识信息。另一种选择则造成了偏激的性格——全盘接受了男性价值观，而且痛恨那些没有照做的女性。这也许是情感迫害最为残酷的形式：受害者接受了迫害者的价值观，忘记她自己的处境，她真能做“她自己”吗?

“缺乏沟通”一词常被用来形容男女关系中所有的问题，但是这个名词太概念化了。既不精确也无意义，许多男性并未察觉到本章所讨论的女性特别的原动力、她们的心态、她们对“微不足道”的事情的感受——到底这些事争执为的是什么?有些论点让男性大为推崇，却会使女性更为愤怒，因为他们不屑、也不愿大费周章去倾听女性的说法。

大多数男性持有的固定观念是，女性低人一等、不重要、不能信任、不认真、少有正确的时候，如果女性想要提出问题和男性讨论，男性通常会抱怨，说是女性在“抱怨”，根本就没有正视她的意见(话说回来，有谁喜欢听人批评自己)。但是如此只会造成越来越严重的恶性循环，因为女性更加感到她不被信任，男性不在乎她的感受，也不认为这有什么重要。

就如某位女性，在描述她日益增加的疏离感时所说：“举例而言，他不在乎我有没有高潮，他只关心他的欲望有没有获得满足，大部分是因为他不知道我的感受，也不想知道我的感受。我想他觉得要是他多顾及我的话，会比较不像男人，所以我认为他既懦弱又无趣，而且我也这样告诉了他。我觉得我最大的错误就是说实话，跟他大吼大叫(他也喜欢，但是过后便摆出一副全副武装的骑士姿态，而我这个大声喊叫的人则成了妓女似的)。最后我终于忍不住把一切错事都说出来给大家听，大部分是告诉孩子。我讲是讲了，但他依然我行我素，根本不听，而且不想改变。如果他不跟你谈的话，要和他分享一切，无异痴人说梦。”

许多女性都知道她们并未在男女关系中，获得对等的情感支持和尊重。然而要确切向男性解释他们的态度如何流露出贬抑的意味却相当困难。有时候这种状况非常微妙，尽管女性已经感到失望并采取守势，但她发现要说出原因几乎是不可能的。如果要指出言行的枝节末端，似乎是微不足道，好像是过度反应。但是综合所有因素之后，也就难怪连这样的小事都会使夫妻之间反目失和；更常见的是产生了更深的隔阂，永远无法消除。这些小事，使男女关系点滴地消磨殆尽，使得女性感到愤怒，最后爱情减退到最低限度。

吵架、提出问题真的有用吗?女性是否应改变这样的男女关系?

大多数女性一紧张起来，偶尔就会向男性大喊大叫，因为她们常常感到男性并未正视她们，根本不听她们讲话。一般文化是女性比较不获得信任，所以男性很少以客观、公正的态度去听听女性在说些什么。

男性是否尽力去理解女性，与她们谈话?不见得，根据本研究中女性的意见和我们统计出服用镇静剂、求助心理咨询的女性人数之多，足以证明女性想要建立双方都满意的个人关系时，困难重重。

男女之间若能伴以亲切和幽默，互相协调达到互敬互谅的境界，是大有好处的。但如果男性以男女关系之现状为满足，而女性却有相异感受，那么女性应该怎么做呢?如果女性只因其与生俱来的性别，而不时受人轻蔑，在向男性提及一次、两次之后，仍无法改变他的态度时，女性应该怎么办呢?

表面上看来，女性提出的问题可谓微不足道，但是这种处处受人轻蔑的模式，却迫使各地的女性起而反击，以战斗来形容并不为过。然而，个人的反击通常无法奏效，因为大多数的男性不知道女性到底想说什么。也许女性有必要改变女性整体的地位，才能争取到自身的尊严，进而使她们的爱情关系有延续的机会。

第3章 文化体制背后的意识形态

第3章 第29节 情感的约定

从这么多女性的话中，我们可以看到她们试着在描述这个从根本上歧视女性，却又不太为人所知的文化体制。这个文化体制深入文化的灵魂，构成了整个社会的共识。许多女性都指出，令她们烦乱的只是小事情，但因为这些小事情反映着一种整体的态度——不承认女性为完整的个人，所以令她们苦不堪言。

这个无名文化体制的存在已非常长久，我们要如何为它命名并加以揭露?——这些微妙的互动信息，比金钱和孩子的问题，对爱情有更大的杀伤力!

很少有人像我们这样重视性关系中的情感约定——它是性关系的核心，暗示两人都了解在性关系中如何发展，期待双方情感的表达，懂得诠释对方的抗议或静默。温柔的时光，是两人情感亲密的泉源，而小小的误解却可能导致连锁反应，使两人之间的相互体谅荡然无存，即使他们仍有婚姻关系或仍“在一起”。但是这种情感的约定却深受不明的、高高在上的、以性别为导向的潜意识态度所破坏，这种深植于我们脑中的观念，影响了我们界定男女角色的看法。我们相信女性既“可爱又肯付出”，男性则是“赚钱的机器”、比前者的权力更大。

所以情感约定包括传统的观念，女性处于较不利的地位，男性则享有较佳的待遇及优越的心理地位。这些观念汇集于文化体制之中，点滴地出现在我们最细密的思绪里。这就是男女在爱情关系中最基本的问题。

有位女性道出何者不是情感的品质：

“男人的举动，让你知道他们的权力有多大，例如，突然转过身去不理你，突然大力关门离去，在你试着要跟他讲话或是提问题的时候‘出去走一走’。他们认为有权力不听，而且不用为‘你的问题’操心。他们爱怎么做就怎么做，才不管女人怎么讲、怎么求、怎样吼、怎么分析。

“像今天，在我讲话讲到一半时，他突然背过身去，认为话题该结束了。但是他发现我抓住他的手臂跟着他走来走去的时候，表情十分惊讶。我看得出他真想揍我，但没有动手，然后他说了些‘你别指使我顺着你的心意做这做那，我不必接受你的命令’的话。男人可以不做任何事情，因为他们大权在握，要不然就是他们觉得自己不必去做。女人如果能团结起来，不要再忍受这些事情，女人就可以改变一些现况。”

这种不平等的情感“约定”——包括未曾说出口的傲慢，和经过选择的字眼——每天以千百种面貌出现在女性身旁。由于这些模式难以捉摸，或早被社会认可，又经过包装，所以要和男性说这些“问题”几乎是不可能的，而要争辩更无从说起，有位女性说：“要讲，真不知道要怎样讲起，等你真的用话讲出来，他们就把望远镜倒过来看——完全扭曲了我的本意。”

另一位女性也遇到“无法交谈”的难题：“如果我们要出门，一定是跟他的朋友而不是我的朋友，我如果向他反应，他就说，哪有这回事，我的朋友还更常来打转呢!我说，那你何不试着多了解我的朋友，她们对我很重要呀!他却完全不管我说的重点：‘呃，你知道的，我跟那些男人混在一起比较自在嘛!’我要怎么跟他解释?我心里不舒服，因为他的朋友比我的朋友重要。”

爱情关系会因情感品质低落而变得无法发展。而且，基本

的不平等早获大众认可——我们没有注意到，但这是文化中既存的因素——使得女性满腔怒火却不知从何说起。有位年轻的女性说：“我真怀疑这种关系能不能转好，我恨他，可是我不知道是什么原因。我常常得采取防卫性的行动。”

我们的目的就是要揭开性关系中的传统性假设，以便将现状看得更加清楚。

第3章 第30节 设法延续关系的那一方

女性：设法延续关系的那一方

几乎每一位女性都说，她们比男性更努力地想把双方关系延续下去：

“最大的问题就是在有问题时，我差不多得负起解决的责任，他的本性就是不管事。我对我们的关系知道得很清楚，我一直在分析：如果我想改变什么，我就把它做出来。”

“我花了不少功夫让我们继续下去——活泼、主动地计划要做些什么，尽量听他讲话，理解他的感受。”

“我觉得我比我的伴侣更努力地寻找问题的根源，但是我的伴侣却不做好他分内的事，所以我们无法享受到美好的果实。”

“大多数的男人，都不愿正视他们的女人的改变，老是活在过去的经验之中。如果问题出现，他们会先放弃，但是女人(大多灵敏)却有较高的意愿撑过这一段困难期，探寻丈夫的奇怪变化，想办法让事情好转。”

96%的女性表示，她们付出的情感支持，比男性付出的要多(但是她们可以从女性朋友身上得到这样的支持)：

“男人很幸运。他们的情人是他们情感上的后盾，而且会像母亲一样地照顾他们，所以他们才能在外面的世界里，表现得如此刚强而有竞争力。”

“有时我觉得我付出的爱太多了，简直可以说是爱到了底。不幸的是，我生命中的那个人，善于取走我的爱而吝于回馈。”

“男人没有学过做一个好丈夫、好情人和好朋友(依我的定义)应有的技巧和态度。我三四岁时候，母亲就教我要去注意别人情绪上的细微的变化(别去烦你爸爸，他累了)。大家都认为，即使是个坚强的男人也多少需要母亲的照顾，但是谁会像母亲一样地照顾母亲呢?”

“大多数的男人，如果认真地谈论爱情问题，会期待女人多付出一点爱。我认为男女双方的感情需求没什么不同，但是男人却期望并要求女人付出更多(而女人也照做了)。”

“我认为男人没有能力用我爱他们的方式来爱我，因为有许多男人从小被灌输了一个概念：他们自己和他们想要的东西，远比女人、小孩和自然的原则更重要。”

“男人从小就学习要对情感生活有不同的预期——他们会有人服侍、有人爱，而且本身不必花费太多情感就可以得到这一切。他们只要赚钱就好了。”

“我丈夫只有在他想要的时候，才会营造良好的关系，就像他看电视的态度一样——要看就开，不看就关掉。”

有些女性怀着疑惑、失望的心情，自问是否能够让男性在情感上完全满足：

“我跟丈夫决裂了，因为我在成长，而他要我闭嘴让他当‘一家之主’”

“我一直在付出，每次都得让步，让得我都烦了。我气的是他根本就不在乎要不要让事情得到解决——他只管发他的脾气，总让我去低头、妥协。我已经很厌恶这种事了，我很生气，而且变得很冷漠。”

“我把我的心、我的灵魂、我的感受和一切都给了他。但他拿走之后，我变得一无所有，伤心又孤独，而他还继续要求我付出更多。我实在累了，真的好累。”

但是84%的女性说，她们相信爱是生命中最重要的因素之一：

“我一直觉得时间不够用，想做的事做不完，我要陪小孩，要和丈夫做爱等等。因责任重大，有时候我觉得挫折感很重。但说真的，把时间花在我喜欢的人身上，也蛮快乐的。这就是生命的目的——看到一家人快快乐乐，心里也是挺满足的。”

“世上没有比爱人和被爱更重要，我很看重与我共享生命的人，我愿将时间拿来陪他们，注意他们是否一切安好。”

“对我而言，工作是次要的，家人才是最重要的。如果我和我丈夫或我儿子的关系出了问题，我会觉得像缺手断脚一样痛苦。如果我的业务没有进展，我会有挫折感，但不会觉得像是世界末日。”

“我是浪漫的，相爱并共同成长是我生活的重心，再怎么样，我仍相信我需要爱，同时以爱回报。”

大部分人最喜欢的，是给关爱的人长久的温暖：

“我非常关心我所爱的人，和他们谈话，共享快乐和悲伤，是我感到最快乐的事情。”

“和所爱的人共同生活，是生命中最重要的一件事。它令人无比欣慰，比其他事物都更能深入人心。”

第3章 第31节 性关系中的主角

95%的女性说，男性的自我观念很强：

“一般而言，男人对自己非常着迷，他们把自己当做是生活的主角(我并非影射所有的男性，我也无意如此草率归纳)，他们往往不愿花力气和时间去探访配偶的内心世界，配角嘛!”

“他非常爱我，而且说他自己非常快乐。我爱他，但我不是一直很快乐。我的观念是，我们既然成了家，就应该多分享彼此的生活。在平常的日子里，他总以自我为中心，我不会像他那么强调自己的权利。他说，他绝不会妨碍我出门、做事或开会等等。有一阵子我真的相信了这些话，怪自己愿望太多，甚至还觉得我必须得到他的许可才能享有自由。”

“他不是毫无知觉的猪，但是他的梦想常常强掩住我的梦想。”

“在我的经验中，男人希望样样事情(包括性关系在内)都要按照他们的意思去做。在他们的期待中，从不为他人的需要预留空间，至少我跟他一起是这个样子的。”

“遇到这些男人，我心里有很深的感慨，那就是他们平时很以自我为中心。大部分的男人根本没去想他们的行为会对同居人造成什么影响。”

“许多男人自视清高，好像他们比女人还强。男人被惯坏了，特别是那些受尽男人轻蔑的女人，和把男人当神看待的女人把男人惯坏了。”

多数女性说男人常把自己当做是主角，即使讲话也是如此：

“男人的耳朵爱听他们自己关心(和自豪)的事，很少肯听我讲的话。平均而言，女人在这个世界上做得比男人更努力，少有闲暇时间，最后却落得更可怜。”

或因心理或生理因素而得捍卫自己的势力范围：

“男人很少站在女人的立场设想，此话一点也不假。我交过不少男朋友，有的人借了我的东西，比如说打字机，不把它放回桌上，插上插头，却把它摆在地板正中央；有的人东西随处乱丢也不收拾；还有的人会拆我的信。这都是侵略性思想、主张领土主权的具体行动。他们有没有来过，你一看就知道，到处是袜子、书本、盘子等等。去他们住的地方时，我会把自己的衣服摺好放在一旁，饭后帮忙收拾——态度完全不同。”

“他睡觉的时候，我绝不会为了要做爱或讲话而把他摇醒；我知道他需要在固定时间睡觉，才能应付工作并感到快乐。但是如果我比他累，我非得求他不要吵醒我(他一听就板起脸来)。他似乎有权利安排自己的时间，也有权利掌握我的时间。”

76%的女性说男性期望女性听凭他们差遣，随时待命：

“以前我丈夫会在我上班的时候，打电话来打断我的工作。如果他打来的时候，我在和客户讲另一个电话，他会要我挂掉客户的电话和他说话。如果我在开会，他就留言。如果他打来的时候我不在，当我回电的时候他会问我到哪里去了、跟谁在一起等等。我快被他逼疯了!我觉得我像个小孩被父亲逐项检查似的。”

“他毫不迟疑地过他自己的生活，而且丝毫没有罪恶感。但我呢?我觉得我像是瘫痪了——我待在家里等，等他回来。”

“我们争吵的话题一直没变，就是他开的会太多——一个星期两三晚，之后还要去喝喝啤酒。回到家往往很晚，我就得等。”

“他如果漫不经心我会发很大的脾气。他现在已经知道，最好先打个电话给我。”

在性关系中，焦点往往集中在男性身上，女性若提到她的需求未能获得满足，例如，在沟通问题上，话题就逐渐变成“男性为什么讲起话来不顺心”。所以女性必须反过来帮助男性发现他自己、了解他自己，用新的技术来达成这个目的，但她的需要却被搁置一旁：

“我们最大的问题在于我是言论型的人，很善于表达，但是他却无法表达他的内在情感。只要他说得出今天(明天另当别论)对我俩的感受，我们的关系就一定会发展。他这个人孤僻成性，邀他共度周末，也许再加上一个星期天，便足以让他精疲力竭。有时候我觉得好像是我硬逼他陪我过周末，但又觉得俩人都在期待。他说他需要留更多的时间给自己，不过这对我们两个都不公平。我惟一能做的，就是耐心地等待，给他所需要的时间，用这段时间来建立他的信任感，因为他老觉得我会伤害他。”

大多数25岁以下的女人，仍可感觉到一种信息，要她们视父亲为家庭的重心，家中的领袖，而且要将大部分的情感倾注在他身上：

“放学回来之后，我会和妈妈聊学校发生的事。当我们听到车子停进车库的声音，表示爸爸回来了，我们的声调就变了。妈妈表情变得冷淡，准备跟他打招呼。之后的时间，我们都冷冷淡淡的，不大交谈。爸爸认为他应该是家人注意力的焦点，我和妈妈聊天，像是妨碍了他的地位似的。这种情况并不明显，但是你可以感受到那种气氛。

“我从妈妈身上学到，我们之所以用这种态度来对待爸爸，是因为表示顺从他，让他觉得我们在他身上花了最多的时间和精力。”

女权运动的思潮影响着目前25岁以下的女性，但其中仍有65%的女性表示，在家中母亲为父亲所作的服务，比父亲为母亲所作的要多。母亲为满足父亲的需要而忙个不停，而这些似乎都符合父亲的期望。

许多女性抱怨男性不断地巩固他们优越的社会地位，尤其某些女性夸大了男性的重要性，更有推波助澜之效：

“只要生为男性就可以受到无微不至的照顾，被尊为是统治的性别，我对此观念感到厌恶。女人竟要屈身于男人底下，我最恨这种情形。”

“我妈妈对我哥哥又关爱又慈祥，对我就从来不会这样。她高兴就给他好几千元去清偿债务，却只给我1000元。不用想也知道男孩子比较特别。要是生了男孩，大家会高兴地大加庆祝，要是生了女孩就不会这样。”

“我最讨厌的就是有些女性自愿让男性统治家中的一切，对男性的意见百依百顺，而不问自己有何想法并将它表现出来。我看到有些年轻的

女孩也这样做，觉得十分痛心。我原本对年轻的这一代有较高的期望。”

是许多女性认为男性拥有这样的权威和尊敬是天经地义，还是她们认为大部分的钱和权都掌握在男性身上，所以非得让男性自己觉得很重要不可?

第3章 第32节 被爱的感觉

被爱的感觉如何?男性是爱女性，或只是需要?

在被问到“你是否像你的伴侣爱你一样地爱他?还是更爱?你的伴侣爱你的方式是否令你感到满足?你有被爱的感觉吗”时，大部分的女性说，当她们的情人或丈夫需要她们的时候，才有被爱的感觉，但这并不是她们最喜欢的被爱方式。

女性认为被爱的感觉如何?由于社会上再三强调女性要关爱别人、要付出，绝不可主导(不可要得太多、或太傲慢)，所以女性觉得爱人比被爱更自在。正如某位女性所言：“此时此刻我觉得爱人比被爱容易，因为在潜意识里，我对我自己仍看得很低。”

不过，许多女性都表示被爱比爱人更能令她们满足：“如果我非选一种不可的话，我会选被爱。我一直在付出爱，被爱的感觉比较特别、比较美好。”

也许，许多女性并不是真的知道被爱的感觉，因为大多数(84%)的女性表示，男性以一种需要她们的方式来爱她们：“以爱的定义来看，这不算太坏。但到底有多少女性是因为她们本身、她们的特质或是个性而被爱的呢?”

“我想，他爱我的程度大过于我爱他的

程度。不然，也许是因为他需要我的程度大于我需要他的程度。”

“我觉得他爱的是我帮他做事情，而且他十分依赖我做事——并不是他爱我。他甚至眼里都没有我这个人的存在。”

“我的伴侣爱我的方式，让我觉得很没有安全感，更没有满足的感觉。有时候我觉得被爱，有时候我觉得自己只是个方便。现在我们分开了，我觉得更独立，他觉得很沮丧。”

“刚结婚的时候，我非常非常爱他，我对他很依赖。现在，似乎是他比较需要我。男人不会特别想去学习如何煮饭、洗衣服，但是女人已经学会在男人的工作环境中，挣得一份可供温饱的薪水，所以女人不像过去那样需要男人给她安全感。男人只能在工作场合中有好的表现，至于要讲求生物性的舒适感，仍必须仰赖女人。”

“我们需要对方的方式不太一样，他比较依赖我，希望一天24小时跟着我，但我觉得快要窒息了!我是需要知道他人在哪里，不过我比他更需要多一点属于自己的时间。”

许多女性指出，要说男性爱女性，不如说男性需要女性来得恰当：

“男人喜欢家的安全感，需要女人来满足他的各项需求。但他们希望出了门之后，能像单身汉一样自由。”

“爱情对于男人而言很重要，但是我想，与其说它是彼此共享的真爱，还不如说这是一种依赖。而且这份爱，常被贬低成他们对于‘母亲般照顾’的需求。”

“我想，大部分男性的心中，爱是一种经过周密计划的理性行动。它的主要功效是给予他们安全感——像是婚姻、同居的友伴、稳定的女朋友等等。我想只有少数比较感性的男人，会为了所爱的女人神魂颠倒。”

“当他们和别的女人玩够了，想要定下来的时候，他们才会想到爱情，然后认真地找个对象。”

有位女性表示，大多数男性对爱的判定非常自私：他们理性地依赖他们的需要和舒适感，而非依照他们感受的深度，来区别爱情之高下。换句话说，爱的关键在于女性对待他们有多好，而非他们是否对某个特别的女性感受到真正的爱意：

“我觉得男人对爱的判定非常自私。他们会评定到底这一个女人给他们的感觉有多好。但女人却尽量想办法去理解男人，一旦爱上了，就什

么都不管了。”

第3章 第33节 是否比女性更为依赖

男性在感情上是否比女性更为依赖

87%的女性说，男性在性关系，尤其是婚姻关系的初期，对女性的情感依赖，远比女性对男性的依赖更重：

“男人害怕女人依赖他们，但是却不了解他们通常更为依赖女人。男人的谈话对象通常只有一个，女人则拥有多个谈话的对象。我通常给他的支持比他给我还要多。”

“男人的情人给他们情感上的支持，并像母亲一样照顾他们，所以他们才能在外面表现得又强硬又有竞争力。”

“女人看起来比较有依赖性，其实她们对于改变和付出的适应能力更高、表现更好。”

“男人需要女人，甚至他们爱恋女人——不管在性方面或做好妻子应尽的责任方面，都是如此。”

“我们从小就学习如何照顾别人，而他们从小就学习如何受人照顾，所以男人的依赖性比较重。事实上，男人喜欢让大家觉得是女人在黏着他们，不过，真正黏人的是男人。”

已婚3年以上的女性中，有77%表示，男性十分需要她们在情感上给予照顾，他们扮演着依赖者的角色。这与一般观念中，女性会在情感上感到不安、需要男性照顾的情况完全相反：

“我爱我丈夫爱得最深的时候是刚结婚的那段日子。我觉得很兴奋、心花怒放，觉得自己很成熟。他年纪比较大，可以照顾我，我那时候是这样想的。随着时间的过去，我发现变成是我在照顾他。”

“如果男人在情绪上依赖我，在某种程度上，我会觉得自己被迫扮演母亲的角色，而无法好好做一个情人或是朋友。这有部分原因是，我觉得我父亲迫使他生命中的每一个女人，都扮演母亲的角色。我的反应是，冷静观察，看看这个男人到底是真想做个朋友、跟我心灵交流，

还是在找依赖的对象。如果是他太依赖，我就会要求留更多的时间给自己，并且让他做自己的事、为他自己做决定。”

“可能是因为男人在一开始的时候对爱情比较认真，但是我认为他们只是在找一个集母亲、女佣、保姆、可以随时解决性交需求又有生育能力者等种种角色于一身的女人。”

64%的女性不满意伴侣的爱：

“也许他比较爱我，但是那样不够。我没有被爱的感觉。”

“我尽量照他的要求来对待他，但是他不领情。他没有以同样的方式来回报我，使我内心感到伤痛。我知道他爱我，但是我希望他能用不同的方式表现出来。”

“我相信我的伴侣害怕爱，因为他无法做出爱所需要的承诺。他的墙越筑越高，也对我越黏越紧。”

在我们认识的情侣或夫妻中，有多少男性会在对女性付出关爱或要求她照顾的时候，说出他自己有多么需要她?

23%的女性认为被爱是(除了被对方需要的感觉之外)对方视她们为独立的个体、重视她们、理解她们，而且使她们感到快乐：

“他是我这辈子遇到最能让我觉得快乐的人。他完全接纳、爱慕、尊敬我这个人，他每隔几天，就会用小小的方式来表达他的情意。”

“他用支持性的赞美、做爱和共享美好时光来表达他的爱。我可以感觉到，他在意我，在我需要的时候关心我，在我需要找个人讲话的时候，听我说话。”

第3章 第34节 女性描述男人的爱情观

在男性的价值系统中，爱情似乎不重要，然而大多数男性希望从女性身上得到爱和照顾。

74%的女性表示，男性并不把爱情视为生命的首位：

“男人把爱情视为生命的次要因素，他们比较看重事业，而且他们可以从事业上获得名望。”

“男人不会把爱情看得太认真，电视上除外。女人处于男人生活的边缘地带，扮演支持性的角色，而非伙伴的角色，男人把女人当做是食物和做爱、取乐的对象。”

“男人喜欢扮演骑士角色，在千钧一发之际救了公主，或是把女王从一个他恨不得一脚踹开的男人手中救出来。也许我们只是生命的象征，或者幸运符。也许他们在搞偶像崇拜，所以要找个够漂亮的女人来表现一番。”

“男性从小被教导一种观念：也许爱情不可少，但仍属于生命中次要的东西。有多少个男人会告诉老板，说他下班之后不要去喝酒，因为他们等不及回家去疼老婆了?”

“女人似乎是环绕着男人发展两个人的生活，而男人就只顾发展他们自己的生活而已。”

“爱情在女人的生命中扮演着重要的角色，而男人则非如此，在他们的生命中，最重要的是工作和自己。”

“要男人去爱别人是一件很令他们为难的事，因为他们在社会化的过程中，一直被磨炼得更坚强，以面对工作的世界。”

“爱情对男人而言有两种看法。一是被吓得碰都不敢碰，另一是把它当成是一件傻事。”

75%的女性提到，有时男性似乎害怕恋爱；要不就是在他们有这种感觉的时候，感到困惑在《海蒂性学报告：男人篇》一书中显示，男性在不同的谈话中，流露出了这种困惑的心理。基本上，男性长久以来被训练得要时时掌握大局，但恋爱似乎与此恰恰相反。：

“他们喜欢恋爱，但是事情越变越认真之后，他们就吓破胆了。但我所认识的女人，似乎都变得比她们的对象更为坚强。”

“我想他们对于爱情是很认真的，但是在文化层面上，他们被教导要把这种情绪压下去，这对他们的生命产生了重要且无形的影响。”

“大部分的男人都害怕坠入情网，因为爱需要表达，但是他们从小就习惯要保留自己的情感。不管他们有没有努力去保持这份爱，目的都是在追求一份‘想要时就有’的爱，这跟每个人的特质和他对自己了解之深浅有关。”

“男人当然也会坠入情网，但是他们大致不算有男子气慨。丈夫和情人都有这种毛病，但是我的情人会在私下表露真情。”

有位女性指出，男性避免坠入情网的另外一个原因，是由于经济的因素：

“我想男人对爱情很认真，但是他们不敢去爱，怕这一来他们就得负起经济上的责任。”[华夏网 Www.china8.com.cn]

到底对一般人而言，这种情况是不是还存在?毕竟现在女性也在工作了。而且就如本章前段的女性所言，男性不但把工作看得比性关系重要，而且也把他自己、他们的想法和欲望、他们的形象和要求看得比性关系更重要。

仍有62%的女性指出，爱情对男性而言相当重要，虽然也许一开始的时候不是这样，不过，爱上一个人是他们惟一可以表达情绪和感情的机会：

“我认识的男人，不管是情人还是丈夫，对待爱情和女人都较认真。毕竟，爱情给男人机会，让他们卸下武器，与他人以诚相待。”

许多女性感到无所适从，因为事实的演变和当初所说的不同。大部分女性都说，在性关系初始，尤其是结婚6个月之后，男性对女性的依赖程度会比女性对男性的依赖来得高，这与一般观念中将女性归纳为依赖、缠人的说刚好相反。

这种情形非常讽刺，也就是说，无论男性对女性做出多么负面的举动(我们已经发现男性在情感上吝于付出，又常轻蔑或骚扰女性)，却仍同时要求女性的爱和情感上的谅解及支持。换句话说，男性骚扰了女性，还想要期待她们的爱。为什么?因为男性虽“雄性”，也像女性一样需要情感的支持。然而，这对女性，以及她们对男性的看法有何影响呢?

第3章 第35节 女性对文化体制的质疑

女性开始质问：为什么要接受这样的情感安排?

79%的女性开始激烈地质问：她们为什么要为爱情付出这么多心血，或是把它放在生命中最重要的优先选择上，并和她们为自己而活的需要之间挣扎不已。

“我已失去了爱的能力，而爱是全世界是最重要的情感。不管我的花园有多好，我变得多瘦或变得多健康，都不会是完整的人了。我在花园里工作或是独处的时候，是最快乐的，而这正是问题所在，因为我不是一个人住，我是两个孩子的妈，而且和一个男人同居了15年。除非我有准备，或是轻松地融入家庭生活之中，否则我宁可一直独处下去。如果有人到花园来找我，打断我写东西或练瑜珈等重要工作，我几乎会向他们大叫起来。”

“我希望我不再为友谊花费这么多精力。我是个好学生，但是因为我把注意力倾注于我生命中重要的某人身上，所以我的学业常弄得乱七八糟——我总是把学业放在第二位。我希望我能找到平衡点，我仍然很重视爱情关系，但我真的得好好考虑调整一下优先顺序。”

“在性关系中，女人不但要花无数的时间摸清另一个人的一切，而且生命中其他部分被这段关系压抑之后，还要心甘情愿。我们花了太多无谓的时间来和另一个人相处——至少我一直都有这种感觉，我从来就没办法在我一直想念的科目上面下足够的功夫(除了做好妻子和母亲的角色以外)。”

“他要求我完全投入。如果我从飞机上的窗户望出去，研究云朵的形状，他定会不停地打断我的思绪，无论何时他都要完全占有我的注意力。他上一天班要打好几次电话给我，要是我在开会不能接，他就不高兴。噢，我说得太简单了，这个男人四十几岁了，但我如果找不到答案，他的不安全感将会把我吞噬了。”

“在这两次性关系中，我都为了要延续爱情而投入太多，有些事情我本该让他们自己去花心思，或者就让它流进水沟里去就好了。为了跟他们约会，我什么事情都做不好，这种情形影响了我和其他所有人的关系。”

许多女性觉得拥有性关系，以及拥有自己的时间、自己的想法或一份工作之间是无法两全其美的。有一半以上的女性担心自己在性关系上花了太多的时间。

女性不想让爱成为冲突，不想被迫在做自己和爱一个男人之间作取舍，但是有太多女性说她们正处于这样的情境。日

复一日，她们屡屡在离去、为自己的权利奋斗，或是丧失部分关系之间做抉择而内心争战不已。

第3章 第36节 女性的情感责任

男性意识形态逼迫着女性在爱情中扮演协助者并否定自己，游戏规则禁止女性把自己放在第一位——好女人应该永远把丈夫和家庭放在第一位。在这个世界上，女性最重要的事情就是为爱人和为家庭付出，这比事业、工作或她自己更重要。

“女人最重要的事情是顾家，而不是她自己或事业。我要对单身女性说一句话：除非你已准备要完全为孩子牺牲，否则不要怀孕。在孩子有能力照顾自己以前，女人应该向自己承诺要把孩子带大，一天24小时地陪着孩子，把他们照顾好。”

“我母亲本身就很有女人味。不要太刚强、太强壮，要和气、有礼、被动，认为自己有错，而别人永远是对的。永远把别人的需要摆在自己的需要前面，噢，还有，尽可能地保持美貌是女人理所当然的责任。”

传统的意识形态，完全根据女性与男性的爱情关系之有无来定义女性，在这种架构之下，女性几乎不允许去爱。有位女性这样说：“凡是女人，为了要做真正的女人，就必须爱一个人，有份爱情关系，同时有钟爱的小孩。如果没有这一条，她会非常寂寞和空虚。她的本性需要这一切。”这就是理查•施特劳斯(RichardStrauss)的歌剧DieFrauobneSchatten展现的主题，也是女性因无法生子而精神异常(男性便不会)的原因。这种基调一再出现在心理学理论、戏剧和劝诫教诲之中，然而却没有证据来证实这种说法。

47%的女性表示，她们从小就受到严格的训练，学会极端地压抑自己，支持他人，不主动也不主导自己的生命：

“我家是非常严格的教会家庭，我从小被训练成要绝对服从。因为我根本没有能力做理性的决定，所以我请求上帝告诉我大学毕业后要做什么。我一翻开《圣经》，那一节说：‘离开你的祖国和亲人，我将让你知道你应往何方。’于是我离开了家。我很震惊，因为我爱上了离家求学的生活，过去我妈一直说我们家有多美好、多亲密，使我以为上学是件困难的事。我一点也不想念成天被家人吼来吼去的日子，我的依赖性消失得无影无踪!”

“在南方，我的家乡那一带，女人味的意义是甜蜜、柔美以及淑女的风采。我发现我在多年以后，仍然假装笨笨的样子，好让某些男人自以为很聪明。”

“我父亲的控制欲非常强烈，他不准孩子离开餐桌，兀自长篇大论地说个不停；我们根本就不准发表意见，我好多次试着想表达，但我父亲又是恐吓又是吼叫的，我一路哭着离开餐桌，心里觉得很迷惑。我觉得去做个乖女孩，对我而言，这表示要服从权威，不要顶嘴，也不要多嘴，尊重父母，待在家里，听爸妈的话。”

“从小，大人就教我要敬爱妈妈，样样照着她的话去做。如果我妈妈和我吵架，我爸爸会说：‘女孩子们，这样不可以。’对于我爸爸，我妈妈给我双重信息。她狠狠地把他抛开，甚至暗示说她是在帮他生孩子——不是为了她自己而生，也不是因为他们想要孩子。我从他们那里学到不打扰别人、不多说一句话才算是好女孩。他们的意思是孩子不要有声音……如果连孩子都不会在眼前出现那就更好了。”

“我小的时候大家都说要我乖一点，但他们很少说我很乖，他们要我品学兼优，但我做到之后，仍得不到他们的认同。我想直到现在，我还在努力之中，因为我仍在做他们要我做的事情。”

“我觉得我这一辈子差不多都是死气沉沉的，也就是说，我从小就学会‘要生存就要压抑，要忍气吞声’。如果我能变得更有朝气些，我会很快乐。”

在女性口中，“女性特质”也有相同的特征：

“女性特质的定义是：顺从、和气、多多微笑、脆弱。”

一位女性痛苦地表示，她一直习惯性地压抑自己，把注意力集中在他人身上——这种模式深植于少数女性心中：

“我觉得我对自己压抑太深，甚至不敢让我的治疗师发一点点脾气，然而和别人分享我的感觉实在令我坐立难安。我的做法是：先观察，然后适应别人。我先观察他们的行为和反应，再让自己适应他们。”

极少数自认为心中没有爱的女性，会以比较负面的观点来形容自己：

“我很僵化，又不肯吃闷亏，绝不会表现出自己的情绪。”

“我不善于付出爱，有时候我可以做个头脑冷静的妓女。”

但是大多数的女性都在抗拒这种意识形态，只有26%的女性说爱的真谛是要达到无私的境界。事实上，许多女性都表示无私是危险的，像“烈士”一样，而且较倾向于自私的爱：

“恋爱是最好的一种相互自私的形式，因为如果你不自私，你便带给对方负担，要让对方感激你，如此一来你的爱只为他而存在，不是为了自己——这种爱随时都可能崩塌下来。女人从小学着要无私地去爱，男人可不是这样，所以产生了太多的恶例。在这些性关系之中，女人被男人踩在脚下，双方都该试着用不同的角度来对待它才是。”

56%的女性提到付出和被利用之间，有着微妙而重要的区别：

“过去5年我对他付出最多，了解最深。我尽力合理化他的行为，任他伤害我，而不愿意面对事实。”

“我喜欢付出，但是我已经被榨干了。”

“我在上次那段长期的性关系中几乎完全失去了自己。我不够坚强，到最后让自己完全垮掉了。我不知道要如何在为别人付出，以及为自己保留之间找到平衡。”

第3章 第37节 女性是否应该更像男人一点

许多女性相信女性应该换个方向，不要付出这么多，应该要学着在情绪上更像男人一点。有位女性说，爱情像种魔咒，“问题在于女人有种

非常坏的习惯，会在情感上投入很深，不幸的是，我们这样做的同时，男人似乎并不这样做。”

34%的女性认为，要解决女性受人利用的问题，必须要接受男性行为，并试着视之为行事之准则，亦即较不情绪化，不要将爱情视为圆满的基本要素：

“如果我能改变我过去所有的性关系，我会将情绪内敛一点，不要那么投入，不要那么顾虑他们。”

“我尽量避免在性关系之中表现得傻乎乎的，是时候了，女人应该改变，不要这么情绪化。”

“以前我家里的人都叫我‘爱哭道人’，因为要是我的宠物死了，或是别的小事我都会哭。他们说，别再小孩子气了等等，所以我学着变得坚强一点。现在，我把性关系处理得很好，我不会昏了头，到最后以眼泪收场，像我某些女友那样。”

“在你恋爱的时候，爱似乎成了全世界最重要的东西，因为你的感觉非常强烈，但其实不是。长期而言，家人、朋友和工作更为重要。恋爱可能会打断这些重要的事情，但是你最好能尽量去解决这个问题，避免产生紧张和烦乱，以继续你的工作。”

“我不喜欢恋爱，因为似乎是强制性地非要和另一个人在一起不可——失去坚强和独立的感觉，我宁可要多样化的爱情关系。我爱我自己，对我而言，不管是谁讲的话，我都不会像以前那样看重了。我觉得绝大多数的爱情故事都太浪漫也太不真实。我喜欢看坚强、勇敢、充满友爱情谊的女性故事，只是这种故事并不多见。”

有些女性嫉妒男性那种毋需过分担忧他人感受就能活下去的能力：

“我真嫉妒他们控制生活的那种感觉：他们往前冲，做自己想做的事情，根本没有这么多顾虑。”

仍有42%的女性持相反观点，坚决地认为所谓女性太情绪化，或者太热中于爱情的看法是错误的，只不过反映了她们自身的问题和性别偏见而已：

“有的人想要教我压抑自己的情绪(不要太大声，要做个乖女孩等等)，我觉得我不应该听那一套，因为她们连自己的意见也无法表达，但是我觉得可怜的是我而不是她们。我认为我应该要做我自己，尊重自己，不要让别人逼迫我。”

事实上，即使大部分的女性都认为在目前这个时代，将爱情全部倾注在男性身上是错误的，但她们仍不想放弃女性积极投入情感的传统观念，她们也不想放弃爱情，认可男性的价值观：

“为另一个人担忧、着急，的确会造成沉重的负担。但这样的麻烦很值得——能够真正深入地谈一些事情，知道有人会跟你讲真心话，你什么话都可以跟他讲，而他也会懂你的意思——这种感觉很好，真的。”

但是另一位女性说，也许因为她内心希望男性能多付出爱，却又觉得这是个一辈子无法实现的梦想，所以比较赞成这种竞争性的利用与被利用的游戏：

“一切讲平等的东西都是狗屁，你遇到的男人都会想尽办法在各方面压迫你。现在应该是我们起而还击的时候了。”

第3章 第38节 自愿还是环境使然

女性在此所讨论的事情，难道不是强加于女性文化体制的一部分?我们不是都说天生侵略性、权力欲强、以自身权益为前提的人就是男人吗?女性却不是这样，是因为女性的这种倾向受到压抑?还是因为我们有种特别的荷尔蒙，其功能与养育小孩有关，使我们“出于天性”地“抚育”小孩?

事实上我们并不知道人身上有没有天赋的特质——是吗?虽然人类学家数十年来精心建立了“人类领域文件”(Human Area Documentation)(针对全世界现存“原始部落”之行为的广泛参考条目)，但我们现在已经知道他们问的许多问题有严重的文化偏见。例如，他们在提出有关性行为的问题的时候，似乎已确认，无论何时何地，性的定义必然是“性交”。所以相对而言，很少问到或根本没问到其他可能的做法，例如自慰、单纯的碰触、轻拍，或是同性的性关系。这类问题包括“你如何使自己达到生理上的快乐，你有没有碰触自己?你会在何种场合与他人同处?你觉得被他人碰触或是亲近的感受如何?跳舞是否能引起你的性欲”等等。过去10年来，某些人类学家，特别是女性人类学家已经开始

改用剧烈转变这种研究方法。同样的，它也以性别偏见的词汇和伴随而来的价值判断来描述男性和女性的特质。(针对灵长类动物的研究也有这个问题)。

人类领域文件的另一个问题是，几乎这些所谓的原始文化均因通商或工业化等等因素而与西方文化有了接触，而且，最近人类学家已经提出，这些文化并不原始，他们也有自己悠久的传统，我们不能因为他们的社会和我们的不一样，就称之为原始。

这些论点几乎和每一个学术定律相互抵触，而在这场战争之中，辩方之词仍不免有所成见。因为，在讨论到男性和女性的问题的时候，我们有种奇怪的二分法，也就是说一般人通常会暗示女性是被洗脑了才会有这些特性，想表现得乖巧一点；但我们很少听说男性的侵略性和竞争性，也是因为被洗脑的缘故。它的推论是男性特质若非男性天生拥有，就是男性荷尔蒙所滋生的产物；不然就是男性有一套不受洗脑影响的天生特性，如果女性不受到严重压抑的话，也会有这种特性。然而，我们无法推断男性特质是天生的，因为男性每天都受到无数形式的鼓励，要他们坚强、富侵略性、好战等等。我们何妨想像一下，女性拥有天生的特性，而男性是因为后天受到许多与行为有关的意念、标语的加强，使他们自认为够强悍，并且有统治欲。我们有足够的证据来证明这一点。事实上，作为文明人，我们能够选择我们所要鼓励的特征。人类本质似乎具有无限的可塑性。

第3章 第39节 爱上男性会怎么样（1）

在现行文化体制下爱上男性会怎么样

女性相信在性关系之中，男女应该互相照顾、分享彼此的感受、适应对方的情绪。问题是大多数的男性并不准备回馈，而且还瞧不起女性，不与她们做情感的接触，又在情感上骚扰她们，同时要求她们付出爱。在这种不公平的情况之下付出会使人干枯、困惑、疲惫，以及愤怒。

当女性发现她与同居男性之间这种不公平的情感状况影响了她们，她们会起而质疑传统上预设的爱的定义吗?她们是否能继续与坚持这种男性意识形态的男性交往下去，谅解他们，并对这种情形无动于衷?她们是否仍能快乐地爱着他们?

“虽然我的丈夫让我的身心俱伤，我却没有争取自由的力量或意愿。在我心深处，一直有个声音悄悄说道：‘请爱我吧!我会变好的，我会变好的……’”

经常性的情感骚扰，或是吝于表达情绪(有时还加上经济上的依赖)，会对女性造成何种影响?

过多的付出而没有平等的交流，会使女性渴求情感上的支持，并感到不安全，在心理上处于戒备状态：

“我无论在和哪一个男人的关系中都感到不安全。治疗之后我变得好了一点(至少我可以开口谈了)，但是不安全感并未消除。我一旦和男性在一起，就会开始怀疑自己。”

在许多实验中(未针对特定性别)，心理的骚扰、情感的枯竭、缺乏沟通会导致受试者看轻自己的情感，习惯性地淡化自己的存在。简言之，男性在情感上的疏远、要求和骚扰，在使女性内心空虚而且感到沮丧：

“我最热情的时候就是我丈夫与我分享他的生活、想法、梦想和感受的时候，但是大部分的时间我都觉得被弃置一旁，因为我不是他最要好的朋友。我有种不安全感，害怕被遗弃。虽然我丈夫说我们每天都要谈一谈，但是每次睡觉前，他谈不到两分钟就睡着了。我想谈我们的事，但是我就是进入不了他的心，我觉得他既不接纳我也不理解我。”

“他非常讨厌我哭泣，因为我一哭他就不知道该怎么办。他说我太敏感，而且有时候会因为我太敏感，而不敢把某些话说给我听。”

“我是个非常感性的人，我需要很多很多爱，但是我遇到的男人当中，大部分都不想付出，我很怕我会老缠着人不放，因为有好几次把一切都搞砸了。”

“我认为女人比男人更需要爱。我并不懂为什么会这样，我们既然都是人，就都会需要爱才对。但是男人比较热中于像是钓鱼、运动、车子等等。”

“我一直有种感觉，那就是我比跟我来往的男人更尽心。一旦同居的新鲜感慢慢消逝之后，他们的兴趣就转到其他方向去了，结果，我觉得

没有安全感，就下更多功夫把他们抓得更紧，他们也更想逃开，事情看来似乎就是这个样子。”

“有一次，我完全心力交瘁，失去理智也失去主观，我变得很没有安全感。我要怎么样才能变得更漂亮、更性感，对他更有吸引力?他永远觉得我不够完美——他没说什么，却变得疏远了，而且很少表达爱意。我多少觉得我得帮着让他高兴起来，但他还是那个样子。我几乎被不安全感吞没了——我觉得我让他对我予取予求，自己却一点办法也没有，最后就分手了。”

有时候男性会使得情况恶化，现出挑衅的模样：

“昨晚我请我丈夫澄清他前晚说的话。我们当时谈到我的不安全感的问题，他说他所接触的女人之中，大概有95%不想要他的身体。所以我请他告诉我，想要跟他上床的那5%是谁(我想知道我的对手是怎么样的人)。他发起脾气来，说那不是他的意思，只是随口说说而已。我戳穿他话里的漏洞，他就气得一拳打破了客厅的隔间。”

“我的情绪如此低落、焦躁不安，都是因为他的言行令我伤心而引起的。我的丈夫不愿在我心情烦乱时亲近我，而他又是我最需要的人，因此我觉得仿佛跌入了谷底。他不愿陪我就是问题的根源，之后他会安慰我，我也感觉较为释怀，但我对他的感情半信半疑。他这种表现会持久，还是只为了让我好过一点?”

“关于他车上的收音机，我的感觉是他为了避免谈话所以才放音乐，因此我请他关掉(我也觉得他那样太不重视别人了)，他说他才不要，叫我闭嘴，这可是他的车。我不甘示弱地说要是他再这样讲我就下车，我真的非得跟他吼，他才会知道我不是在开玩笑。我得哭出来、大发雷霆、气到快沸腾，他才会懂得。但是他还会重犯，于是一切又得重来。”

在这种情形下，许多女性觉得她们经常或一直需要他人的认可，许多人流露出怕被爱得不够、怕被遗弃的恐惧：

“我以前会担心，现在也一样，我曾经伤透了心，到如今几乎想要遗世孤立。我怕他离开我，如果我可以改变这种情形的话，我希望我会变得更有自信一点。”

“我怕我男朋友会因为厌倦而离开我，我怕他会找到他更爱的人，从此不再回到我身边。”

“丈夫离开我之后，我惶惶不可终日。咨询过后，这种情形已经有所改善，我希望我能变得更有安全感，把经常萦绕于脑中的恐惧一扫而空。但是这些抽象的东西都是近来才体会到的，我猜我不是真的很怕他不再爱我。我想我怕的是他会找到别人——更新鲜、更浪漫、更有魅力的女人，来一段轰轰烈烈的爱情。我正努力不要让这种恐惧控制住我，对自己更有自信，这样子情况才不会严重到像是已经发生问题一样。我不怕变老，如果他因为他的年纪，他缺乏自信或是不想浪费青春而离开我，那算不上什么。他也可能会因为我有外遇而遗弃我。”

“以前我会因为害怕失去他，半夜做噩梦吓出一身冷汗，现在再也不会了。这并不是我百分之百确定他不会离开我，而是对我而言，他要不要留下来已经不那么重要。就算他遗弃我，我也能活过来。但是我敢说许多女人怕被人遗弃，女人不能变老，而男人有权力选择最有价值的东西。因为女人受限于她和男人的关系，所以被遗弃之后比男人更无助、更加恐惧，以前我也会这样，现在我一点也不担心，他要是想走，就让他走吧!”

女性有种名声，那就是她们太会缠人，这暗示女性天生就需要超量的感情和注意：

“以前我很注意不要缠人，男人好像很不喜欢缠人的女人。”

“我很怕我会去缠着别人。我认识的男人都不是可以被缠着的那一种。我觉得我不算太依赖，但我怕我的依赖会加重，而和我同年的男人可不欣赏这点。”

但是有些女性说，这种态度是男性潜意识里权力争战的策略之一：

“男人极力使女人显得缠人，这样才能稳占上风。其实男人的依赖性更重，不过他们既要我们缠住他们，同时又要抱怨。”

另一位女性的态度完全不同：

“我从来就不怕会遭遗弃，他这种人有谁会要?”

有位女性想要尽量延续他们的关系，取悦对方，并给予对方感情上的支持，慢慢地发现自己失去了自尊和自信：

“他注意到我的存在，叫出我的名字，将我介绍给他的朋友，说我是他的太太，碰触我并在人前用手臂环着我的腰的时候，我觉得好快乐。因为我觉得我被爱、被尊敬，自己是个有价值的人，并不是因为每个人都带着太太赴会，所以他才带我出门的。但是我看到他和别的女人谈一些从不和我谈的话题，脸上带着微笑，兴致盎然的模样，就想到他从来不对我笑，连跟我打招呼的时候也没笑。他亲切地回答别人问他的问题，但是如果我向他请教，他会说不懂，或者说我这样质疑他实在卑鄙。

第3章 第40节 爱上男性会怎么样（2）

“在这个时候，我实在怀疑，他到底是爱我还是要我，我不喜欢我现在这个样子，也不觉得自己有女人味。我丈夫盯着年轻、貌美的女孩子看的时候，我心里好害怕。我们做爱时只有身体动作，不讲话，这可能是婚后他完全把注意力放在我身上的惟一时候。我尽量穿比较有女人味的晚礼服，尽量做些让他高兴的事。”

有位女性形容，她被一种几乎令她瘫痪的倦怠感牢牢攫住，使她觉得没有变好的希望了：

“爱上一个人之后就很难停得下来，我丈夫伤我伤得很深，但我好像就是没办法离开他。我是个很平常的中产阶级家庭主妇，我不是毫无吸引力，但也不是绝世美人。我有点超重，38岁了，我的工作就是这个家，我的丈夫、小孩好像就是我生活的一切。家庭责任很重，我惟一真爱的是我的女儿。我虽爱儿子，但女儿有我的灵魂，她是我自己的缩影。

“我丈夫好像对我的任何想法都不想知道，我和他如果能像我和最要好的朋友那样谈话，便能解决80%的问题。我这样跟他说话的时候，他根本就不知道我在说什么，也许他要是肯改我就不会外遇了，他根本不知变通，还想要让我女儿也扮演传统的女性角色。我要让她做她要做的事，她要什么样的结婚对象，也让她自己选，我们常因为这些事情而吵架。

“我丈夫打过我，我真想杀了他，我从来没有恨他恨得这样厉害过。

“我会在晚上单独到镇上和我的情人会面，我的情人里有两个已婚，连跟我往来了10年的那个也是一样。他们很安全、单纯、也不需要承诺，大多都是找找乐子，玩一玩。

“我大概每个星期做100小时的工，才赚20元而已。我丈夫上班，然后把薪水扣下一些再交给我。我负责处理所有的账单、杂费等等，如果付清了账单和杂费之后还有剩，我就给我自己一点零用钱。我丈夫什么家事都不做，他认为那都是我的工作。我有位朋友，她丈夫帮她洗碗、洗衣服、照顾小孩，但她也一样没有在外面上班，我真羡慕她，因为一起做这些事情，他们好像情意深厚得多了。

“我不敢说我以后会不会和男人建立一段我所想要的关系，因为到今天我已经找不到让我觉得我还活着、让我非常兴奋、或者让我有被爱的感觉的男人了。我还在找，我惟一觉得近乎完美的爱，是我对女儿的爱。我希望我女儿和我能够成为最要好的朋友，她永远都可以来找我，我不只想做她的母亲，我还想做她最好的朋友(她现在才3岁)。

“我已经看破了爱情关系。没有爱情，也许偶尔逢场作戏一番，我便能做个称职的家庭主妇了。如果我能选择的话，我宁可选孩子和事业，并不一定要结婚。我真想知道我这种感觉到底正不正常。”

女性通常会把她们需要这么多情感的现象归因于个人童年的经验，然而，其实是因为她们所处的性关系和社会无时不发出负面的信息，从各个方面攻击她们，所以她们才会有这种真实的、合理的情绪反应：

“我知道我需要超量的爱和情感，这种事只能从个人早期的经验中去追究原因，但是我毋需为此感到歉疚。我只想找一个跟我有相同感受的人，世上既有需要爱和情谊的女人，怎么不会有这样的男人呢?”

“我曾接受治疗，以找出我在性关系上的问题。我敢说我以前根本不知道如何面对愤怒的情绪，于是一生气就成了牺牲品，这都是从我母亲身上学来的。许多人在接受治疗之后，坚信她们的问题是母亲所造成的。这个现象值得重视，因为这反映了部分心理学理论的偏见，这些理论不期待男性付出较多的照顾，也不指责这种现象。”

“(大约在两年前)我终于了解到，我追求爱情之痛苦，其实是我和母亲冲突之痛苦的延续，我为了要做完全独立的人，才借助爱情与母亲相抗。”

但是这个情况与更大的社会问题相连，这不是个人应该或者能够独立对抗的问题。了解个人经历和性格虽不失为良策，但是这些心理“治疗”竟没有发现，是文化伸出一只强而有力的手来造就这种情境，实在令人遗憾。毕竟，女性还要与社会对女性的地位和性格所发出的负面信息搏斗。既然心理治疗无法体认到文化的性别偏见，那么它能使用什么方法来帮助女性继续这她的人生呢?

更糟的是，某些心理学派的定律，似乎把一切过错归咎到被虐狂、依赖性所致，完全忽略了在几乎整个20世纪中，大多数女性都需在经济上依赖男性的事实(这个事实受到文化的鼓励)，而且这个现象影响了女性的(以及男性的)“心理学”。

关于女性为何会对自己是否被爱如此敏感，有位女性提出了精辟的想法，认为这与女性得到的爱较少的整体环境有关：

“女人当然会需要比较多的爱和感情，但这只是因为她们得到的爱一开始就不够的缘故。”

某些类型的治疗和心理分析，认为女性没有权利抱怨——女性开始抱怨，是她有了问题的迹象(而不是这个社会有问题)。这些理论，没有去发掘根本的原因，而只是再一次证明了女性没有定义事情的权利：

“结婚早期我曾和他一起接受团体治疗，但总觉得同一团体的男女联合起来攻击我一个人，好像精神异常的总是我而不是他，哪门子的帮忙!最后我遇到荣格(Jung)学派的分析人员，帮我理清了我和父母亲的关系，但是他也偏向他那一边，对他说：‘你有现在男性存在的疏离感。’对我说：‘你有精神异常的现

象。’我当然不会去理会这种讲法，而且一直到我发现了女性主义和潜意识的教养方式之后，才试着以契斯勒(Chesler)的‘女性与疯狂’(WomenandMadness)和其他理论来分析我对心理治疗的感受。我读了很多东西，但是这些对我根本没有用。”就如强•尼卡森剧场(JohnyCarsonShow)的喜剧女伶所说的：“我的前任男友和我有个共识——我们都喜爱他而讨厌我!”

不过，有些咨询方式比较先进，有位女性提及一段相当好的经验：她遇到的这位与众不同的治疗师，并不否认社会对女性歧视的现象，而且正视她对男性社会感到愤怒的这个因素：

“心理治疗可能会有令人意想不到的好效果，如果找对了治疗师的话。我结婚之后有了外遇，当事情曝光的时候，我变得很绝望，我需要心理治疗。在试过两个治疗师都不满意之后，我遇到了一位不错的治疗师。我知道他错不了，因为在初期的阶段，他便征询我是否想要个女治疗师，他可以帮我介绍。

“我们一起努力了将近3年——我特别用‘一起努力’这个词，因为我觉得我们的关系真的很平等——在我跟男人相处的关系之中，这可能是惟一让我感到完全平等的。刚开始时，大部分的治疗都将重点集中于我容易感到抑郁的原因上，我常觉得，要在既存的社会中达到和男性平等的地位简直是妄想。我弟弟出生以后的种种事情，更加强了我这个想法。不管我做得多好，他们都不会像对男孩子一样那么看重我。

“心理治疗让我了解到，这是社会环境的架构在作祟，而不是我缺了什么重要的东西。感谢心理治疗，也感谢我自己的努力，我现在已经了解到我不必完美得无懈可击。我知道我有些问题可能永远无法根治，我知道，在这个由男人负责收线、拉线的木偶剧场中，我们这些女演员，得付出比男人多一倍的努力，还可能遇到许多不公平的事情，令我们失望得很。我一点都不喜欢这种情形，但大致上，我不会认为是因为我天生有什么不对，所以才会失败。心理治疗并没有指责我这颗‘破碎的心’。”

第3章 第41节 女性的身份慢慢消失（1）

一个人付出得不到回馈，长期受到所爱的人轻蔑，这会对他的人格或认同感带来实质的威胁，或至少会威胁到他表达自我的能力。

有位年轻女性形容，在她第一次认真的性关系中，虽然看得到自己，但是也感到自己像嘻嘻猫嘻嘻猫(CheshireCat)语出“爱丽丝梦游仙境”，是只满面笑容的猫，它的形体会渐渐看不见，而笑容最后消失。一样，慢慢地消失了：

“我在恋爱的时候并不真的很快乐，我觉得自己越来越不像自己，反而像是他的一部分。这段关系持续了将近一年，最后我终于鼓起勇气跟他分手了。我们后来还是把对方当做朋友，但是我不想再被他吞没了。我们在一起的时候，我似乎就是无法阻止这种情形发生。”

另有一位女性，在结婚多年之后准备要离婚，她也有类似的感觉，并且必须抉择：

“我丈夫在家的时候我会觉得寂寞，因为他根本不在意我。在我独处的时候感到寂寞犹可理解，但是在和你所关心的人一起时感到寂寞，真是情何以堪。我还是会告诉他我的想法和感受，但是他硬下心对我大部分的话听而不闻，剩下的则不予采纳。如果能进行深入亲密的对话，也许还可挽救我们的婚姻。

“我现在非得在放弃自我、在自我四周筑起高墙，或干脆选择离婚。这很感伤，我并不恨他，只是我不能再为他牺牲那么多了。如果我放弃了自己，就等于给小孩们一个很坏的榜样。而且要是我们继续住在一起，对他或对我都不会有好处。”

另有位当记者的年轻女性，提及她在早先的婚姻之中，甚至忘记了开车的方法：

“人类的心灵竟能因为特定的压力而产生这么大的改变，真是惊人。他这个人非常保守，出身于虔诚的宗教家庭，而我想要讨好他。我竟然忘了如何开车，要我单独出门连想都不敢想，虽然我在大学时曾是个完全独立的女人。我就像是手脚都被铐住了一样，拉住他的衣角，想要勇敢一点，想要跟着他。但是不久之后，我意识到每天都会像这个样子，根本没有办法可以解决，所以我才决定要离开。我在努力，但他没有，我总是得跟随他，压抑我自己，让他来领导我。我爱他，但我不能这么做。两年之后，我便完全崩溃了。”

其他女性也有类似的经验：

“我想是因为我一直接受到负面的信息、所以我到最后变得‘什么都不是’，因为这样最安全。不只是我父母用错得离谱的方式来教育我，我的朋友、同学、老师，可以说凡是男人无不灌输、加强我这种想法——不要太强壮、不要太大声、别那么爱发表意见、不要学男孩子的样子，意思就是叫我一点都不要思考、不要太聪明，男人不喜欢这个样子等等。”

“我觉得我丈夫几乎扼住了我的发展。我和他在一起的时候并不是在做真正的自己，我说什么话、做什么事都得加倍小心。”

“我的爱情关系并没有让我觉得愉快，反而把我榨干了，我得非常、非常努力才能又做我自己，又能取悦他——这根本就不可能。他想要把我变成另一个人。”

“我很看重爱情关系，但是我希望我不要用这么大的精力来想有关性关系和友谊的事情，我希望这两者的优先次序互换。”

在我们所知的定义之中，爱不只是付出，而是付出一个人的全部：

“我对爱的定义：关心另一个人甚于关心自己——完全将自己交付给另一个人。”

由于在许多男女关系或婚姻之中，女性的付出缺乏回馈，所以许多女性必须竭力奋斗，才不至于失去自我或是身份：

“结婚7年来，最令人无法忍受的就是我丈夫的批评、责骂、轻蔑以及阻碍我的进步。我们不像是夫妻，表面上看来我们像是一起绕着圆心转，就像惠而浦洗衣机一样，其实我是被压到水下面，又竭力挣扎要吸一口空气，要得到自由。我一直得对他无理的要求让步，眼睁睁看着他把事情越弄越糟——这张单子可以列个没完，事实上我们是各自过生活。”

另一位女性，形容她在婚后完全压抑自己，所以失去了自我，还要接受心理治疗重新学习如何表达自己的情感：

“我们结婚18年了，后来他变本加厉，变得更为粗暴，所以我只好离开他。我觉得自己失败了，但又松了一口气——我简直像变了一个人似的。我非常讨厌我丈夫，结婚(那时我17岁)之后，我就觉得我再也没有表达感受的自由了，我只能顺着他做事，这种情形是从我们结婚3周后，他突然一声不讲就走了之后开始的。当时我跑去找牧师谈，他回来之后发现我竟然说给别人听，就揍了我一顿，逼我去跟牧师说一切都很好。他总是占上风，因为他根本不给我说话的机会，他把话说完之后，我们也谈完了。我们不讨论问题，他把他的立场讲出来就算数了。

“离婚时，我几乎崩溃，所以去接受心理治疗。我一直到离婚的次年还在接受治疗，心理治疗帮我重新找回了自己。”

如果女性没有独立的经济能力，就比较容易在心理上否定自己或过度迁就：

“我没有离婚是因为孩子，也因为他供给我们一切需要，我真不知道要怎样才能赚钱。我东想西想，惟一能做的工作，就是到饭店地下室洗碗。结婚这么多年以来，他重复灌输我这个念头。我有次离家出走了，但是他恐吓我说，如果我敢再离开他，他就提出我精神狂乱的证明，让我永远都看不到孩子。我吓死了，他一直让我觉得我自己疯了。女人绝不能在财务上依赖他人，这等于是把权力通通奉送给他。”

在社会环境中，经济因素常常使女性不敢断绝一段坏关系。在另一方面，我们更常看到，有些在经济上依赖他人的女性，却不让自己受到这种压力的威胁。也许她们有积蓄或者是技艺，所以对于离婚无所畏惧。当然，在理论上而言，如果女性理家的技巧受到更多重视，那么经济上的依赖性，不应使她们感到屈居人下。然而，所有的钱都是男性赚回来的这个事实，在某个层面上，使他成为女性的雇主，也就是女性可能得去讨好的对象。

当女性/妻子/母亲在经济上不独立的情况之下，许多家庭都默认：主妇可以“要求一些东西”，但不能“只为她一个人”，而必须是为了全家人或孩子着想：

“妈妈不时屈从爸爸，有时候又对他发号施令。她叫他去做一些事，而如果他觉得没什么，他就会照她讲的去做。我说她屈从爸爸，是因为她从不只为她自己而要求过他什么。如果爸爸回来晚了而妈妈很累，她还是会给他一顿丰富的大餐，妈妈从不在背后抱怨他，但是看她的样子便知道她心里是怎么想的。妈妈在家里做兼职秘书，全职的管家。”

另一位女性之所以感到忧心忡忡，是因为她害怕家里暮气沉沉的气氛对小孩有不好的影响——这个出发点甚至不是为她自己。

“我女儿出生之后，我开始打量我们这种家庭环境，跟我本来想为孩子安排的差了多远。我本来希望这个可爱的孩子能出生在充满爱意、欢笑、快乐的家庭环境，让她增长智慧，有各式各样的经验。长远来看，这些我们都没有。”

第3章 第42节 女性的身份慢慢消失（2）

有位女性，描述她眼睁睁地看着自己深爱的女儿，被她的丈夫和小孩榨干了的痛苦经验：

“她丈夫是她的经济来源，她丈夫虽不能长住在家，但常待在家里，偶尔还会过夜。她的孩子年纪已经不小了，但还是饭来张口，衣来伸手，要人照顾，要人保护。我爱她，也想要帮她，但只能眼睁睁地看着她被他们榨得干干的。”

许多人本来就有这种经验：

“到现在为止，我觉得爱情就是98%的伤害，也许是因为我可能有点被虐狂，也许是我接受了基督教‘爱你的邻居’的观念，再加上社会上对男女之爱的观念的影响。但是我曾付出这么多，又被伤害得这么深，现在我必须保留我的感情，否则我就会失去自我。”

“有一天，我坐在太阳底下，突然发现自己整整17年来做的都是同一件事——坐在太阳底下，但却对自己所作的事浑然不觉。我的意思是说，以前我可以察觉到我走到阳光之下，坐下来，享受阳光的温暖流遍全身。

“我想，如果说我尽了最大的努力来想通这个道理并不为过，因为我早在这种情形开始5年以后就察觉了，但是那时候我打定主意，即使我要到死才能得到解脱也无所谓。听起来满病态的，也许真是如此吧。不过后来情况糟到我考虑要自杀，却又觉得整个人都死了，自杀又有何用?我就这样悬在半空中。”

有位女性，有意识地设法保持她在婚后的权利：

“婚后我跟丈夫一起生活，但仍保留许多单身的生活形态，也许是因为多年来的单身生活使我体会到我需要有自己的空间。我需要独处的时间，而我们也把这个安排在居家计划之中。如果你知道自己要的是什么，而且觉得自己有权利要求的话，事情就会简单得多，不幸的是，我们身边这样的范例并不多。”

89%的女性也指出，由于她们在两性关系中要做超量的工作，无暇顾及自己的生活——要做的事情太多，除了在外头有份工作，回来还要做家事、在两人的关系上下工夫，可能还要照顾小孩。种种要做的事

和要照顾的人，对女性造成了极大的压力，使她们分身乏术，而她们的生命便在其中一点一滴地消失了：

“女人一开始就做了超负荷的工作，然而要是对丈夫不够关心，没有在他们需要的时候陪着他们、跟他们做爱，没有照顾他们的起居，他们就会板起脸孔。他们就是不懂为什么太太会这么累。要是女人在上床之前，还没办法让他们有罗曼蒂克的感觉，他们就会勃然大怒。但是摆在女人面前的不只是外面的工作、家庭(女人能够把这些都处理好，但是这样并不公平)，更重大的挑战是男人常常要求女人关照他们，他们认为如果女人爱他们就应该‘随时等待他们的召唤’，女人永远不应该把注意力放在自己身上(所以在性关系之中，她一直觉得自己一无所有，而不是天天都有新的感受)。所以女人才会说：‘不管我怎么做都不对。他们期待女性做的事情太多了!’男人不断地、出于潜意识地默默要求女人付出情感，已经使女人筋疲力尽，被榨干了生命的源头。也许做个单身妈妈还来得容易一点!”

每个人都需要自己的时间，但是女性(尤其是有小孩的女性)几乎没有闲暇，缺乏空间的感受至今仍未解决：

“我的女儿刚从护校毕业，丈夫刚开始做一份新的工作。我喜爱工作，但是我觉得我需要停下来加加油。这6年来，我一直在为这些人提供财务上的支持，现在我觉得有必要留一些东西给我自己。”

“我做两份全职的工作，还上学校念书，我最大的享受就是锁起门来，拔掉电话的插头，整天躺在床上看看报、睡睡觉，这就是我的周末。我认为这些时间很值得，一点都不浪费!”

“在这段关系之中，我惟一觉得遗憾的是我个人的问题——我喜欢拥有个人的空间和时间，而且偶尔需要一个人静一静。”

“在事情多的时候，我特别需要自己的空间。我们长久以来，一直在想办法解决这个问题，最后我们讲好，要彼此体谅对方的需要，在这个前提之下，我们如果需要，便可占据自己的空间!”

74%的女性形容她们没有心理上的空间。大部分的人说，在性关系中，她们受到压力，必须表现得关爱和情感上完全投入，而且还有种压力要她们随时乐观、和气，关爱每一个人——女性就像是服务人员似的：

“在爱情关系中，除非我的意见和他的相同，否则我不会表示意见，这种情形一直到最近都是这样。我很怕要是我流露出负面的感受，会让他失望。我以前认为我应该既乐观又快乐。”

“我常常笑，兴高采烈的，所以别人给我取的外号叫做阳光。我尽量不被事情困住，并在小事情里找到乐趣。”

“女人常听人家说，她们应该常常笑!或者和气一点，我认为这真是病态。”

99%的女性说，她们没有自己的时间。这不是一天里有几个钟头留给自己的问题，而是脑中的空间问题。女性从小就被教导要常常去“发现不对之处”，“观察他人的感受”，而不要什么也不做，等到她们所爱的人快乐起来或镇静下来为止。所以女性没有剩余的时间或精力能用在自己想做的事情上面。

有位女性为了离婚而大肆庆祝，因为此后她可以全天候地做她自己，而不是上班时做她自己，回家后变成了不受尊敬的次等人：

“我现年48岁，目前是单身，正在发展自己的人格以及生活方式，以实现多年来的梦想。我的白头发越来越多，年纪也越来越大，但是我觉得比29岁那年更年轻、更有活力。

“我最大的成就感在于实现结婚30年来的愿望——朝心目中自我的目标前进。在婚后，我在外工作时是一个人，回到家，却微不足道。我有朋友的支持，鼓足勇气，花了很长一段时间终于存够了钱，搬出去住，可以24小时做我自己。我并不是只想满足一己私利，我是一个有自我价值的人。这是我这一生最大的成就——我终于明白，我可以一直做我要做的那个自己。”

但是74%的已婚女性，强烈体会到她们不只是属于家庭单位而已：

“我爱我的丈夫，永远不会伤害他，也永远不会离开他，但是如果他离开我，我会活下去，继续过自己的日子。”

“我花了这许多年，才能承认我一直在否认自己的这个事实，所以无论未来的情况有多么复杂，有多么困难，无论我得放弃多少安全感，我都非走这条路不可。我一定要走!我多么高兴啊!这份轻松自由的感

受，比起从前的失落感真不可同日而语。以前我很恨他所作的事情，不过我会遗忘、原谅他，然后又重新恨起来。我下了决心之后，觉得非常非常自在，我当时39岁，却觉得才刚开始新生命一般。”

第3章 第43节 女性的愤怒

女性在日常生活中遇到许多困难，其中最糟糕的莫过于一再被告诫，她们不得因为任何阻碍而感到愤怒。根据传统的意识形态，女性应该永远和气而深爱不移。事实上，女性根本没有愤怒的权利，男性在生气的时候被人视为正当的，而女性在愤怒时则被人视为下贱、失控或是顽固：然而在希腊神话的故事里，雅典娜和众位男性及女性神的复仇，都具有“正当性”的形象，被认为是有缘由的合理情绪。这种形象兼具英雄和女性特质的色彩。

81%的女性表示，男性会说出或者暗示：如果她们不钟情和付出的话，就是有点不对劲。如果她们生气，就是没有女人味(不像淑女)，就不会受到正视；而且大多数男性在女性发怒时，表现出一副无辜、不幸的模样：

“我丈夫说我不该有某种感觉——主要是说我不应该生气，我心里很恨。天哪，我有什么感受是我自己的特权啊!”

“我每次对男人生气，他们都会设法让我觉得这样很没女人味——我尖锐的火爆情绪把他们震慑住了。因为我压抑得太厉害了，所以虽是芝麻小事，我却反应得很激烈。”

“你有没有发现，如果我们吼起来，就是我们犯贱。如果男人吼起来，那是因为我们‘在逼他们’，他们吼出来是因为有正当理由，他们得控制大局、恢复秩序，就像军人一样。”

“我恨他，是因为他会撒谎骗人。但是在人前他都做出一副好好先生的样子，让大家都觉得我是个难相处的婊子。我有好几次都想丢下他不管了，但是不晓得怎么样，总是到最后又认为错都在我身上，所以又留下来，继续改进。”

“我认为我最失策的，就是在众人面前对他吼叫。但是他听在耳里却觉得很高兴，因为这一来，他就会看起来像是穿着纯白盔甲的骑士，而我却像个婊子似的。”

“他有时候会说，结婚之后，我把原来对父亲的怒气发在他身上，才会变成这种情形。不过我认为愤怒之中另有一股隐藏性的力量，因为我们这些做女人的，除非被人逼到无路可走，否则是不会设法改变生活的。淑女是不会生气的，而女人一生起气来，男人就吓坏了。现在，我已经很少暴跳如雷了，通常脾气都很好，也不会坚持自己的意见，但是以前他都说我很固执，也许是因为心里的怒气一直没有消散才会这样。这些怨气会一直跟着我，是因为我从未深入探讨这些问题，也许我去做心理治疗的话会好一点。”

第3章 第44节 对女性发出的双重信息

现在，要生气还是继续爱下去?然而，不管用哪种办法，你都不会赢。

女性要是反对男性的意见，会被认为很失态；其实，女性无论对任何人表示负面意见，都算是失态的。即使她的愤怒有正当的理由，环境也会迫使她扮演受害者的角色，只能等待别人(穿着晶亮的盔甲的骑士)来负起责任，所以她绝对不能表示反对的意见，和别人吵架或是生别人的气。

在一般观念中，女性不应该还击，也不应该报仇，连在心里这样想都不行。无论如何，她们应该和气而且深爱不移(这不就像是受害者的心理吗)，然后把另外一边脸颊也凑上去，准备挨另一巴掌。在学校操场上，男孩子接受到的社会信息要他们还击，要用团队的力量来支持自己求胜，而女孩子接受到的社会信息(或是我们自己这样决定)，却是要同情、谅解他人，不要想还击的事，也不可以自私。别人一再教导我们要怀疑自己的动机，让另一个人享受“怀疑的好处”。

但是这其中有个陷阱，因为这样做仍不能赢得男性真心的敬意。许多男性享受并且滥用(或未经思考便使用)女性的情感支持，女性倾听他们的话、发掘他们的心事(情感的家庭作业)，而男性仍瞧不起女性的爱的本质，认为她们软弱甚至有点愚蠢，只不过是简单的付出感情而已。所以，如果女性还击，就会被冠上富攻击性或没有女人味的称号。如果她无论如何都把另一边脸凑上，尽量谅解对方，会被认为软弱、消极，而且真的懦弱无能。如果她不能深爱不移的话，人家会把她抛弃掉；可是如果她深爱不移，根本也没有人会把她当一回事。

第3章 第45节 愤怒后的消沉、不安和抑郁

女性愤怒后的消沉、不安和抑郁

以下是女性描述她们把怒气转到自己身上，而不愿把伤害她们的那些男性视为敌人的情形(因为男性的力量太强大了吗)：

“我对我的情人们一点也不恨，要是我觉得自己在攻击他们或伤害他们的话，我会宁可让自己受伤。”

“我从来就不会嫉妒别人或是发脾气，但我会做出更糟糕的事，那就是责怪自己为什么不能做得再好一点、不像别人一样美丽等等。”

“我认识一个女人，她说每次她丈夫做了什么下流的事，她会自动推论：这是她的报应。”

“那时候我变得越来越恨我丈夫，但是我通常将这股恨意藏在虚假的体谅之下，我既不会做出粗暴的行动，也不会吼他。但是我真的觉得他想支配一切，而且有大男人的倾向，我变得很消沉，接着感到愤怒，最后终于和他离婚。”

“很奇怪，我们分手之后，我却有种失败的感觉，好像如果我以前做到为人妻子的本分，他就不会变成这个样子了。但是我恨他，我认为这是因为我根本没有机会反抗他对待我的那种态度。他在虐待我而我没有反抗，所以我最后消沉到想要自杀。”

“我认为我现在之所以抑郁得无以复加，是因为我一直压抑心中对丈夫的愤怒——不然，至少也是因为，我在压抑对婚后扮演角色所产生的不满情绪。”

“婚后我有许多时光是抑郁度过的，我真不知道我是怎么活过来的。有几次我能跳出来是因为别的男人觉得我很有性魅力，使我重新活了过来。我常常哭，觉得我不配活下去，根本没有价值，事情永远不可能变好，没有人会爱我，都是我把事情弄到了这个地步，这都是我的错。现在我已经知道我心情这么抑郁，大部分是因为我把愤怒转到自己身上，我把气出在自己身上的原因。这样做，会比和伤害我的人对立来得容易。我不敢为自己挺身而出，因为我怕我失去他们的爱。”

当被问到“你是否曾恨过哪一个恋人，或采取报复手段”时，绝大多数的女性表示，即使她们非常生气，也一定不会报复，最好的办法就是

设法理解，然后遗忘：

“我想，我最恨的男人应该算是我丈夫。但是这只是伴随着爱和挫折感而来的情绪罢了，这几年来，我对好些事情都气在心里，特别是他把我当做次等人来看的这件事。我曾经抑郁，有时消沉得不得了，但是我想归想，却没有打算要报复他。也许我某些方面(例如性方面)的退缩，就是我在潜意识中处罚他的行为，但是按我的风格，是不会去报复的。即使我有报复的念头，也不可能在有意识的情况下做出这种事。也许是自我利益的升华、父母的教诲、教会的规范，使我不至于如此吧。”

“我恨我以前的一个老板，他很没有安全感，所以我就成了代罪羔羊，被他贬得一无是处，我很消沉，但是没有报复他。”

“我要是伤害别人，心里会非常后悔，尽管心里不想这样做，我就是会把另一边脸凑上去。”

“我真的觉得报复解决不了问题，只会使我变得没有人性。我永远都不想变得像一般美国男人那样爱报复。天啊!我是不是因为承认了这一点而感到愤怒?”

“我恨我第一任男友，到现在还恨，因为他根本就没有使用任何避孕措施，只说就算他射精我也不会怀孕。我当时才15岁，糊里糊涂地相信了他，结果我怀孕了。结婚的时候连工作都没有，小孩送给别人养，他讲我讲得很难听，还去跟我的朋友同居，一直把我当做笨蛋。这一切都使得我更加恨他。我没有报复过，也没让他受到制裁，我只会在脑子里激烈地幻想。”

许多女性甚至会在和自己不爱的对象分手后，觉得自己有罪：

“我曾经伤害了许多男性，因为我和他们分手，我不是他们要的那种女性，我没办法满足他们所有的要求。”

“我觉得我在无意之中伤害了别人，因为他们对我炽热追求，而我却无法以同样的方式回报。”

或是爱意全消：

“我要是和丈夫分手，大概会伤害到他。他爱我，但他这样爱是不对的，要是他娶个比我温顺的女人，也许会快乐一点。”

“因为我不再爱我的丈夫，所以他觉得受到了很大的伤害，这点我知道，但是他早先曾深深地伤过我的心。在我要接受手术、切除子宫之前，正是需要他的鼓励和安慰的时候，他自己却生怕我死掉，留下这么小的孩子给他带。我并没有诅咒他得到报应，只是觉得受到了彻底的伤害。”

只有少数女性真

正采取报复行动：

“我曾和情人的朋友上床，觉得自己报复了他——阿Q式的。他过了好几年之后才发现，但那时已经无关紧要了。”

“我想办法破坏他的名誉，别人在谈他有多可靠的时候，我就告诉他们说，这个人不值得信赖，不如趁早抽身。我觉得我这样羞辱别人，实在不像个基督徒，但又不禁在心里把他伤害我的事，一条一条列出来。”

“有次我和一个家伙互相爱抚，他想继续下去，但我要他停下来，他坚持要做下去"奇"书"网-Q'i's'u'u'.'C'o'm"，所以我用膝盖正对他的睾丸顶下去。报仇感觉非常好，我事后一点也不后悔。”

“我觉得结婚以后，我丈夫嫌我嫌得好厉害，无论我有多好看(大家都说我又性感又漂亮)，他总是一副不屑一顾的样子，好像我不够好。他说我的腿不如模特儿来得修长，他眼里只有花花公子(Playboy)、阁楼(Penthouse)、阻街女郎(Hostler)里面的女人。过了一年，我跟他分手，开始和另外一个男人往来，并且老实不客气地告诉我的前夫，说那个人的床上功夫比他好千百倍(的确如此)。他听到这话时脸色很难看。”

“我有个交往4年的男友，他不做承诺，也不记得约会的时间，只说他有多爱我。他从未问我真正的感觉、听我说话。在吵架的时候他野蛮得要命，把他想得到最龌龊的话都说出来。我认为吵架要光明磊落：彼此要互相理解，而非互相中伤；他的观念则是要克敌制胜，让对方服从。最后，我终于掌握住他的策略，照他的规则来玩。在吵架的时候、在事情做到一半的时候，我便随意冲口而出：‘你真是个三流情

人!’然后两人便静了下来，他马上深深地自责，小声地问我：‘我吗?不会吧，真的吗?’其实他根本不是，但是我就是不说我没那个意思，接着他就想要补偿我，跟我做爱。之后，我发现只要我直接攻击他(比如说‘你好恐怖哦，你的朋友都不喜欢你’等等)，他就不会讲那些龌龊的话。虽然这样做很有效，我却觉得不满足——我要的是彼此之间亲密、相爱的感觉。所以不久之后，我就跟他分手了。”

在女性选择表达愤怒和失望的最终方式时，她们宁可分手也不想吵架。此外，在这种状态中要怎样才会赢，没有人知道。

第3章 第46节 女性愤怒难道不合理吗

“我为什么要和我丈夫分手?因为我心里对他和对所有男人的怒气积得太多了。男人怎么可以用那种方式来看待我们?我真的很气。我一遇见男人，就想到这件事，所以我认为我不应该再和他们之中任何一人来往，至少短期内是不可能的。”

如果我们的文化既压迫我们，又要求我们付出爱，那么按理来说，我们是应该生气的。然而，女性在社会上受到这么大的压迫，而男性却有权控制女性，我们真可以说女性这个族群是不正常的(但某些个别的女性，仍可能在感受到这些意念的同时，与男性深深相爱)。

有位女性精辟地指出，在原则上，我们应将愤怒朝源头发泄出去，但实际上却另有阻力，使我们不这样做：

“对我个人而言，之所以会压抑自己，是因为若要面对引我生气的那个男人，我一定会满身是伤。如果从小到大你的父母亲总说你毫无价值，那么你在面对别人的时候，会觉得别人比你强，与其还击，不如采取自我毁灭的做法算了。其实，我根本不知道我有没有权利还击。”

女性常把怒气闷在心中，使它变得像是迷雾一般笼罩着生活的每一个角落，从而产生长期的焦虑。由于女性有这样的挫败感和愤怒，使她们大量求助于心理咨询、安眠药及其他慰藉品。从统计数字中可以看出，在美国每年求助于心理医师和心理咨询的女性，数目是男性的两倍。虽然从1950年以来，常有女性主义的巨作问世，包括纳尔米?韦斯坦的“心理学造就的女性”(Psychology Structures the Female)、苏拉密斯?费尔史东(Shulamith Firestone)的作品和菲利斯?契斯勒(Phyllis Chesler)的“女性与疯狂”(Women and Madness)等，但是从那时开始，这

个比例一直没有改变。在1880年，弗洛伊德就曾给他的未婚妻古柯碱，以治疗她的“神经过敏”。而也许是弗洛伊德自己，或者她在社会的大环境中处处受限的地位，使她神经过敏，在西班牙语系的文化中，也常说女性有神经过敏的情形。在美国，如上所述，女性显然是镇静剂的最大消费者，所以我们可以说有相当比例的女性人口是以化学药品使自己保持平静的。然而，无论是因为个人原因或较大的社会因素(亦即男性仍不愿和女性平等共享社会政治权力)，若是她表示对男性或是男性文化不满，几乎会毫无例外地被人视为叛逆。

事实上，社会非常强烈地禁止女性对男性发怒，女性若表示她对男性，甚至男性文化或男性体制感到愤怒，常会被人骂为疯女、对男人没有好感，或是歇斯底里、得去看心理医生等等。许多女性因为表现出愤怒的情绪，而感到莫名的威胁，好像自己丧失地位成为了贱民——比如我们常在杂志上看到，女性因为自己达不到别人对她们的期望而感到焦虑，像是美貌不再、没有性吸引力。现在，连赚钱能力不足也会使她们焦虑——她们害怕自己终有一天会变成累赘、被人遗弃。尽管我们拿这个字眼来开玩笑，但是我们心里都在怀疑：社会上到底有没有地方容得下我们?尤其是年老的女性，我们没有资格在心理上生男性的气，因为我们害怕自己会变成女流浪汉(bag lady)。

第3章 第47节 女性非暴力的抗争方式

也许大家的第一个想法就是：好，既然如此，那么女人为什么不干脆和男人扯平?叛变吧!但是问题远比这复杂多了。女人不愿对男性(或是社会)采取暴力的报复手段，是因为这种做法有违她们最基本的价值观。

就我们所见，大多数女性都不愿用男性的方法回击(虽然她们做得到，例如对对方采取冷漠而疏远的态度、不热中于倾听和谅解，或者是在较广大的层面上，采取激进的手段来影响政府的政策等等)，大多数人认为对男性风格还击、压倒他们是不道德的。她们宁可固守在非暴力的抵抗基础上，认为这样才能赢得他人的尊敬。然而，有些人不承认女性的实力，反而讥讽女性不够聪明，因为女性笨得不敢抗争、为自己开路。他们说女人保持“和平”，是因为她们胆小或是被“洗脑”了而不敢还击。但是如我们所见，女性在言论上还击，为自己挺身而出，而且以拒绝令人不满的性关系作为还击的案例正在增加：在美国，90%的离婚是由女性提出或是坚持的，这个数字相当高。

是不是因为女性从小就学会不要与人抗争，所以这成了女性的基本价值观?还是因为女性相信这种价值观?这种价值观是谁教的呢?是社会结构这样教导她们，好减弱她们的实力，还是由她们的母亲、祖母、阿姨、婶婶等女性长辈传承下来的历史传统?这是文献中尚未多加着墨的有趣问题。在过去10或20年中，女性已设法采用新的价值观，像有部分女性尝试过无性爱及爱情的生活，压抑自己的情感，并寻求家庭以外的工作。近年来，女性全心坚信的价值观，似乎是在追求独立，意思是：拥有自己的工作和收入、能够表达自己的意见、能够彻底保有个人的权利，而不只是附属于男人。但是女性似乎坚持不愿抗拒男性文化，不愿在生活中保留心中的爱。然而，当她们所爱的男性加入生活时，她们又倾向把照顾和热忱，转移到工作或朋友身上——这些照顾和热忱，一度曾是专为文化和家庭而生的。

男性不应害怕女性发怒，毕竟不平则鸣是个人的权力，如果我们能够把问题讲清楚，就能好好地想一想：要用什么策略来改变情况。如果男性对女性在社会中的地位的问题，或是性关系中的问题视而不见，把这些当做是“女人的问题”转身不理，而非设法改善这种情况，只会使问题恶化。这就是第二章中大多数人所描述的现象：女性把问题提出来，而男性保持缄默，希望问题会自动消失；而这只会令女性更生气、问题更恶化。我们可以说，所谓女性的本质是消极的说法，正足以显示女性之愤怒——她们的愤怒转错了方向(变成朝着自身而来)，但是这股怒气有可能转变成社会的积极力量。根据苏拉密斯?费尔史东(Shulamith Firestone)的“性的逻辑辩证”(The Dialectic Sex)，弗洛伊德在本世纪初对女性本质的解释曲解了当时的女性运动。

第3章 第48节 太多还是太少

是女性爱得太多，还是男性爱得太少

女性相信她们应该付出并照顾他人，这是非常矛盾的。近年来女性受到不少批评，首先发难的是女性运动中的某些人士，接着有些励志书籍(Advice Book)批评女性爱得太多——付出太多、过于迷恋罗曼史。他们的理论是，女性过于依赖爱情，视之为惟一充实生命的来源，因为女性从小到大，就被人教导要在心理上依赖别人，甚至到了心理不健全的地步，所以女性才会紧缠着别人。只要女性能改掉这些行为，不再爱得太多，更像男人一点，就会觉得更快乐，也不会在爱情上碰到这么多问题。

对此，女性有很多话要说，而且事实上，这也是女性争取自己地位的重要历史性辩论。特别是，各地方的女性都加入了重新定义自己的爱情的行列。她们面对着这个时代最重要的问题之一：要如何去爱，如何恢复生命的感受和情感，自己才不会吃亏，对方也不会因为自己的善良和付出而占便宜。

常有许多人嘲笑女性对于爱情的兴趣过高，在本研究中，大多数女性都对此感到愤怒。她们反过来问，除了要求女性少爱一点之外，为什么男性不能多爱她们一点，多参与她们的世界，并给予情感上的支持?为什么总是要女性去改变?我们所谈的，到底是怎么样的爱情?

那么，到底是女性的价值观该改，还是男性的价值观该改呢?

传统的情感契约中，对于可容许的行为有许多假设。最常被人提到的，就是女性应该扮演深爱对方、照顾对方、毫无所求的角色。这种意识形态，赋予男性的角色较少被人提到。男性要支配世界改变的趋势，做性关系中的主角，并有积极的作为，这些假设已成为我们文化的一部分存于语文、心理学理论和哲学之中。其基础信念，便是被我们称为男性意识形态的东西。

如果女性想对男性付出爱情，但对方却不能以女性对爱情的定义与之呼应，那么女性渴求平等、不互相竞争、彼此照顾的性关系，不是太痴心妄想了吗?这类忠告每每这样表示，认为女性若要从不适的心情中解脱出来，就不能再爱得这么多了。

是女性不应该再爱得这么多(如果你挡不住她们，就加入她们吧)，还是女性希望男性开始改变，变得比以前更多?

第3章 第49节 女性心理学的新视野

有人说，女性要求太多、没有安全感，希望深爱她们的男性再三给她们保证，这其实是种生物性的特性，或者是因为她们与生俱来、害怕被遗弃的征兆。因为她们可能会怀孕，而在这段无助的时间之中，必须有男性来照顾。但是许多男性的态度就像在说“不管嘴上怎么说，反正男人并不爱女人就是了”——至少他们没有依女性对爱的定义方式来付出。在这种情况下，女性要求太多、没有安全感，希望男性再三保证，不是很合理的反应吗?

如果女性抱怨男性表现欠佳，那么她可能会被人称为被虐狂，也就是说，“如果你不喜欢的话，为什么要留下来、接受他”?但这是“归咎于受害者”的做法。其实，在女性成长的过程中，社会结构不断教导她们要爱那些给予并维护她们社会地位的人。如果因为女性对爱情投入太多、迷恋爱情而瞧不起她们，这真是令人吃惊。难道女性竟因做到社会结构对她们的要求，而受到苛责?常有人以“生物性”的论点来支持这种说法：也就是说，既然女性会怀孕而且需要男性的照顾，所以在荷尔蒙的分泌上或是心理上她们会变得较为依赖男人。支持这个理论的人，都认为事关人类天性，其理不辩自明。但是也有人主张，希望社会结构能够改变(就如我们在许多时代、地区都曾见到)，母系亲族中母亲、叔伯兄弟、女性情人或朋友保护着孕妇以及婴儿，这在某些社会早有先例，而且在某种程度上，我们的社会也是如此。

更令人无所适从的是，她们所爱的对象，来自地位比她们优越的族群——男性。换言之，如果女性必须依社会结构传达的信息，爱上地位比她高的族群，

那不是自动成为烈士吗?她们付出的远不及回收的，而且对方连花点时间，让她获得平等的社会地位都不肯。

因此，竟有人指责女性为被虐狂，不但荒唐而且令人痛心：社会的信息指导女性去爱男性、去爱地位高于她们族群的某些成员，然后又要她们忍受男性轻蔑或优越的行为；而女性要是照这样做，依然深爱不渝，便被冠上被虐狂的封号作为回报。所以，当有人说“如果你不喜欢的话，为什么不改变呢”?这些话无异火上加油，因为如果女性的社会地位没有改变是女性自己的错时，女性会觉得很惊讶，想要反击。

我们也许可以用家中两个幼童起争执的情况来观察男女之间的情况：这个孩子打了那个孩子一拳，那个孩子哭了，在家长的想法中，哭的那个才需要照顾，而打人的这个既坏心眼，又富攻击性。

在我们的社会、家庭中，男性常在心理上攻击女性，但很少有人因此受到苛责，社会反而批评女性过于情绪化、太容易烦躁，过于需要对爱情的保证，太迷恋罗曼史。但是大家很少将男性一起批评进去或是设法要求男性改变，这是因为他们在心理上已将女性定位为问题儿童、问题性别。所以女性生活在令其沮丧而且地位不公平的社会设定之中，却发现惟一能讨论这个问题的对象，只有女性而已。

所以，男性系统对于女性心理的了解并不确实，其判断也不正确，至少它歪曲了女性心理的本义。毫无疑问，这里的4500名女性对女性心理能讲得比弗洛伊德还好。

男性意识形态的架构，既然是统治社会的意识形态，其影响力当然深入男性和女性心灵的深处，我们从本书和先前对于男性的研究之中都可发现这一点。女性若想付出爱情，常被迫妥协再妥协，因为这个社会视她们在情感上居于次要地位，或者说另类。也就是说，她们必须一再忍让，假装没有注意到她们远逊于男性的地位，而且不在乎她们的想法被人弃置一旁，因为，男性认为她的工作能力不如他们，作为朋友，她不如其他所往来的人，看转播的足球赛都比陪她更重要等等。由于女性肯忍让，所以常被人视为弱者或烈士，既不会坚持到底，又容易打发。长期以来，学术研究一直从男性意识形态的观点来阐释女性在爱情关系中的行为，西蒙娜•德•波伏娃曾在1984年解释道："虽然我敬佩弗洛伊德，但是关于女性的问题，连弗洛伊德本人都说那犹如一片黑暗的大陆，他一点都不了解女性想要的是什么。任何想要研究女性问题的人，必须完全和弗洛伊德决裂。"

面对着缺乏沟通、缺乏尊敬的日常生活，常使女性感到自尊在慢慢消失：她不得不做选择，到要留在这个性关系中，忍受对方微妙的鄙视和轻蔑，还是和对方分手去过寂寞的生活(难道一个人生活会比较寂寞吗)。她的内心为维持自我的尊严而挣扎不已，形于外的症状就是与人斗嘴、对立、有不安全感。但尽管斗嘴的例子在人世中层出不穷，但在我们的文化中频率更高，而且比想像中的更尖酸刻薄。这是因为两性关系是政治的，也就是说，在一般人固定的观念中，女性是情绪不稳、非理性的，而且女性的能力往往得不到认可，女性被置于挨打的、次要的地位。

由本章所描述的男性行为模式来界定的女性心理地位，和所谓的正常行为之间有何关联?以传统的社会科学而言，如果大多数人表达出某种特定的感受，这种感受便算是该族群的正常行为。所以在我们女性到底算是什么这个问题中，如果女性喜爱的是会伤害她们的男性，那么女性便是被虐待狂。

然而，如果我们采取历史的和哲学的观点，会发现另外一种意义——女性行为是针对特定文化环境的合理反应。是的，如果我们想要超越这个谜团，寻求应付方式，理解这个现象，拥有自己的看法和计划，

就必须采取这种较为宽广的观点，把目前男女关系的现象只视为一种广泛的意识形态，或说是既定的信念，也就是男性意识形态的产物。

女性在此对于她们的经验的描述和论述，给人留下了深刻而鲜明的印象：既然现状如此，改革刻不容缓，女性不应继续坐视我们的文化依照数百年的传统来界定、判断她们，在潜意识中将女性贬为二流人种，而且必定逊于正常的标准。我们从众多女性的证言(以及多位女性学者对本研究的参与)之中，发现了丰富的心理学基础资料——正是建构新哲学的必要资料。目前心理学的用语中，包括有关女性思考及女性心理学的词汇极为有限，也就是说，整体而言，心理学对于女性文化是非常陌生的，所以应该立刻设法熟悉不同文化观点之下的文献才是。

第3章 第50节 双重信息造成女性不安

如果男性不愿和女性维持平等的伴侣关系，在情感上一味与对方疏远(装得越脆弱，权力就越大吗)，而且不断在性关系之中骚扰、贬抑女性，同时又要求这些女性付出爱、感情和谅解，认为女性本来就应该任凭差遣(而且应该提供煮饭、操持家务等服务)，那么，会对女性产生何种影响?

这种矛盾的行为会对人产生何种影响?也就是说，如果对方经常在情感上与我们保持距离，令人无法捉摸，甚至取笑你，根本不理你的心声；另一方面又时而转向你，期待你给他爱和情感，还说他是爱你的——那我们要如何应对呢?

如果女性爱上一个口口声声说爱她(然而处处表现出上述的矛盾行为)的男性，可能会失去平衡，而且无所适从；不过她也许仍想留下来维持这段关系。但是，到底那一个才是真正的他呢?她心里也这样起伏着，是爱她的那一个，还是疏远她的那一个?当好的那一半开始疏远她时，她要怎样应对呢?所以她试着把问题提出来，不断地尝试，但是在这个过程中，她得不断面对由对方的冷酷和情绪上的冷漠而带来的沮丧及苦闷。

女性是否如常人所言，真的缺乏自尊?或者这纯属“归咎于受害者”的讲法?

事实上，我们如果考虑到女性在成长的过程中，一再受到明示或暗示她们不如男性，那么她们的表现已算是相当好的了。但是女性也受到了极大的压力要她们表现得像许多男性一样，咄咄逼人、冷漠和不近人情，有位女性描述了自己的情况，批评这种攻击他人的想法：

“我觉得好像许多女人——包括我自己在内，都缺乏男人从小养成的那种自觉。男人伤害别人像是天经地义(他们本来就应该要给别人点颜色看)，连他们的母亲都可能告诉过他们要‘回到现场去，谁给你难堪，你就给他难看’，而且一直催促他们要赢得所有的竞争，这便是造成男人的规则和女人规则不同的原因。”

但是女性是否真如大众所说，低估了自己的价值?或只是女性拒绝表现出一副咄咄逼人的样子，不愿放弃对于爱和照顾的坚持，而心中仍希望男性能加入她们，并寄望于他们终会多对自己付出的关爱?

据我们所见，大多数女性的确比男性花更多功夫以延续两性的关系，而且无论处于怎样的逆境，都坚持不懈，然而，她们却因此被人瞧不起。但是，忠诚难道不是种令人敬佩的特性吗?是否应该也要求男性照这样做才对?也就是说，多花点精力来理解和关爱另一个人，即使对方当时多少有点不智也是一样，试着把对方心中的话诱导出来，帮助她、任她差遣，并予以回馈。我们需要朋友这样对待我们，也需要我们所爱的人这样做。

无论过去和现在，这个社会都在女性成长的过程中灌输“把过错归究于受害者”的想法，使得她们将人生最基本的目标(自我的定义和身份的基础)都集于爱情之上(尤其那些没有经济能力的女性更是如此)，但是接着又怪罪女性过于迷恋爱情等等。可是，我们的社会，的确指导女性将爱情集中在一个身份比她们高的族群(男性)身上。

大多数女性的心中，每天都与男性和爱情奋斗不已，因为在这种不公平的性关系中，她们不知应该如何应对。这是我们在本研究中所见到的真实情况，这是场政治斗争，即使女性现在还爱着男性，但是她们对现实情况已经越来越清楚，并进而唾弃了整个男性体制：她们正处于决定自己何去何从的关键，要放弃爱情，采取男性的价值观，还是重新运作自己的系统。但无论如何选择，都非常注重人性、温情和谅解，并设法将它融入文化的精神之中，也就是去改变这个世界。

第3章 第51节 难道爱情只是一场梦

“我该怎么办?昨天晚上我朋友(情人)打电话来，显然是为我们之间越来越疏远而感到痛苦，我也很痛苦，但除非他肯改，否则我们不可能再恢复往日的亲密。如果我让这种关系延续下去，接受他现在的样子，总有一天会因为被羞辱得再也受不了而爆炸，并且会把为了让彼此共享真正美好时光而对他忍气吞声的往事报复在他身上。这么一来，我会把这些日子来最美的时光给毁了。接着我必须缩回来，因为再也没有什么值得留恋。所以，为了要保存我所爱的回忆，我必须现在就撤退。”

“为了对真正的(至少我认为如此)性关系所持的信念，我必须撤退，因为，如果我希望有机会遇到一个以公平态度对待我的男人，要是我真遇上这么一个可以满足我的梦想的男人，那么我就必须更像我自己，以我拥有的一切，来回应这个理想的男人。我坚信女人必须珍惜自己拥有的这一切，而且不要滥用你的特质。如果这表示我必须违背自己的意愿，疏远另一个人，那么我宁可忍受这种痛苦。”

第3章 第52节 放弃爱情（1）

放弃爱情——在情感和思想上背离原有体系

“每次我们和好之后，我们的关系便只剩下一个小岛，比上一次和好之后又缩得更小，因为我们吵的事情一直都没有得到解决。你懂我的意思吗?”

有84%的女性说她们相信爱情关系应是生命中最重要的东西，但也有74%表示她们目前的性关系不是她们的生活中心，她们放弃了，不再以目前的性关系/婚姻为生命的首要之务：

“对我而言，过去四五年来，这段关系一直处在边缘地带，因为我成长了，但是他却拒绝承认我的改变，我要是能够多赚点钱，一定会跟他分手。”

“这份关系维持了我的生存，给予我处理日常生活的力量。我不会说它是我生命的中心，因为我才是自己生命的中心。如果我能够在经济上独立的话，一定会离开他。”

“有一段时间，一直到差不多5年以前，我会为生命中的男性放弃一切，我把我的女朋友都‘暂停’下来，陪他做他喜欢的事，而非我喜欢的事，拜访他的朋友等等。现在我不会了，现在的性关系是我生命的一部分而非全部。”

“对我而言，婚姻很重要，但不是核心。我不知道为什么会这样，我的确喜欢有丈夫陪伴着过日子，但要是孩子大了，我又在离家很远的地方找到好工作，我大概会毫不犹豫地接下来。”

“这个关系是我生命的护网，但不是我的生命。”

“男人很重要，但是再也没有一个男人能成为我生命中惟一的目标。我不会再通过男人的眼睛来衡量自己了，我爱自己，也爱这些男人，要是我没有那样爱他们，也许现在不会这样满足。但是现在，我的小孩排在第一位，然后是我的事业，最后才是爱情。”

“我希望能够有人真心相待、共享生活，但是这个对象不是男人。我谈了几次恋爱，已经学乖了，我玩不起这种游戏。”

“除非你爱得很深，而且对方以爱回报，与你共享生命的一切，否则爱情不算真的重要。你也可以把兴趣转移到其他方面，用其他方式来填满自己的生活。”

“就是因为我一直把爱情关系放在最重要的地位上，才给自己惹来这么多麻烦，现在我要放弃这种方式，把重点放在其他方面。这样，当那个一生守候的人出现时，我自己才会仍然存在。”

有些女性觉得非常失望而且愤怒：

“我再也不相信爱情关系了，男人太会说谎骗人，我觉得还是自己过自己的生活最好。”

“不晓得从什么时候开始，我觉得跟别人谈恋爱一点也不值得。我偶尔会恣意狂欢一下，但是我决心不要对任何人认真。”

“我从小到大，都被人灌输关于爱情关系的不实梦想。恋爱很美好，但如果以它为生命的基础就不一样了。”

“我被人甩了这么多次，只觉得它再也不值得我花这么多的时间和精力，因为受到伤害的总是我。”

“现在我认为，发展自己比发展爱情关系更重要。因为在关系进展的同时，我不

只做我自己应该做的，还做了别人应该做的，但是既然一直得不到回馈，我再也不愿扛起别人的担子。和我往来的男人，必须肯像我一样努力延续两人的关系。然而，如果这意味着我必须花很多功夫，那我宁可把精力花在比较能产生结果的地方。我不必依赖性关系，所以也不愿意看到自己，为了两人的关系耗尽心力。”

只有19%的女性说性关系是她们生命中最重要的事情：

“我丈夫中风的时候，我受到很大的震撼，因为我不知道他(还有我)能不能撑过去。我知道要是他死了，我还是会活得好好的，但是心中有一大部分会随他而去，我的小孩和工作都很重要，但是对我而言，都及不上他那么重要。”

“我们的关系绝对是我生命的重心，虽然它缺少许多小东西。如果不是和他在一起，我会连自己要做什么都不知道。如果他离开了我，永远都不愿见我，我会乞求他，不管要做什么，一定要让他回来。”

“我整个人生都绕着他和我的孩子旋转，我的工作只有8小时，但是他24小时都在我的心中，他是我的动力源泉，要是生他的气，我的工作就做得不顺利。我做的是公关，我很久没有让任何人靠我靠得这么近了。他讲的话可以让我整天轻飘飘，也可以让我的心头非常沉重。”

“我和丈夫之间的关系是我生命的重心，我想我之所以能够冒险和别人(特别是男人往来)，主要是因为我在家有安全感。”

有位女性说了句很有趣而且很不寻常的话：

“性关系是我变成女人的要素。”

事实上，34%的女性相信：爱情关系不一定是生活幸福的首要因素。有的人还怀疑爱情关系是否真的必要：

“我丈夫和我分手之后，我对自己发誓短时间内绝不动情感，因为我需要调整自己，重新认识自己，我喜欢美好的爱情，但是没有它我照样过日子。”

“爱情关系存在的时候十分美好，而且日子会因为有了爱情而变得更丰富。但是现在，我在多年以来，首次过着单身生活(因为我最小的女儿也‘离巢’了)，我有种前所未有的感觉，觉得自己变成了一个完全的人。”

“除非跟对了人，否则爱情关系就不重要，要是没有男人(尤其是我不尊敬的男人)，我的人生仍会一样的满足和有价值。”

“我的工作绝对是我生命中最重要的事情，而且我觉得这样很好，以前我让丈夫拥有很大的权力，把我压得喘不过气来，每个人都应该引以为戒。”

“性关系固然美好，但是我的工作才是我的生命中最重要的事情，这段关系已经有一年了，我一直都很照顾自己的需要，而不是专为迎合他人的需要而忙碌。我认为人生不一定要有稳定的爱情关系才算有价值。”

26%的女性，试着在生活的其他部分倾注更多心血，不再十分重视男性以及爱情关系：

“我认为我这辈子最想要的，仍然是和另一个人过幸福快乐的生活。但是我也承认那一天永远不会到来，所以我决心在生活的其他层面多下点功夫，不再坠入爱情关系。”

“离婚之后我决心多看看生活的其他部分。我以前都没有注意到这些，因为我被爱情生活包围得密不透风。”

“我现在在性关系上跟别人一点牵连也没有，我觉得自己拥有很大的自由，有很大的权力和个人成就感，因为我不必继续做那些大家习以为常的事，那只会使我处境卑下而痛苦，比起往年，我更喜欢这种毫无牵挂的生活。”

第3章 第53节 放弃爱情（2）

有位大专的年轻女性，解释她为何作此结论：

“我和乔治同居的时候，已经有一份很好很重要的工作。他偶尔下厨，但是从不动手整理公寓(但他一直认为他坚决支持男女平权)。他很少待我如平等、完全成熟的人——他自以为是平等先生，其实恰恰相反。有几次他根本不考虑我的知识和成就，把我当成次等人对待，比如说擅自决定，不告诉我事情的进展。我总是在碰巧或是抽丝剥茧之后才能发现真相，他常常表现出高高在上的样子。

“同居之后，我在经济上部分要依赖他，这造成了很大的问题，因为他每一次付房租之后，不是支票跳票就是反过来跟我借更多的钱，他不会管钱。现在，我认为我应该从一开始就只相信自己，在他闯进我的生活之前，我过得好好的。我们两个的关系越来越紧张，而且彼此都感到不安。

“后来，我改变了性关系在我生命中的地位。起初学校和乔治都是我生命中的第一位，但是有一天，他提到学校是他生活的第一位，而且一直如此，使我了解到我的顺序也应该改变。我想，要是没有乔治的话，学校会一直排在第一位。之后，我便把学校当做是我生命中最重要的事。”

14%的女性反对把自己与男人的关系，视为生命中心，并以此为原则：

“对我而言，两性关系很重要，但它不是我生命的中心，我认为那实在太消极了。现在我努力地与自己建立更好的关系，在我的需要和别人的需要之间找到平衡。过去我和人有关系时，偶尔会被压榨到我想像不出，要怎样才能恢复精力的地步。”

“我认为爱情故事差不多都是狗屁，只会使女人更为卑下。它是使你受到压力的原因，以及想要躲避现实的前提。”

有些女性为自己太看重爱情而感到惋惜：

“我和我爱人的关系控制了我大部分的生活，使我有点害怕。它太过重要了，但我好像改变不了。”

“我在和一个人分手之后，会习惯性地马上追求一段新关系。我觉得这是个大问题，因为我需要有个男人才会觉得自己正常、有安全感。我没有办法光靠朋友的爱来肯定自己的优点和吸引力，但我希望能找到一个尊重我、欣赏我的男人作为恋爱对象。”

爱情关系的重要性如何，是个相当复杂的问题，无法只用“合理”的标准来看待：

“没有爱情关系我仍能运作如常，这点使我有安全感；但在独处时，我仍渴望有人注意我、对我付出情感。”

“我为了想要追求自己的生活而分居，接着离婚，之后我感到很消沉。我觉得挫折感很大，又很寂寞，要是能有很要好的朋友就好了。”

“以前我认为女孩子应该有个他，这样别人才会认可你，说你是某某的女朋友。现在我就不知道了，完全附属于另一个人，似乎是我们最不该做的事情。”

有些女性表示，她们虽然也想把朋友关系看得和男性的爱情关系那样重要，但是她们就是做不到：

“我爱的是他们抱着你、爱慕你、欣赏你的那种温暖的感觉。从女人身上，你得到的是谅解，但那是不够的。”

为数多达59%的女性，自觉地否决了她们以前持有的“有了男性的爱，才算有了自尊和他人认可”的想法：

“我以前只是单纯地认为自己应该要有男朋友，而没有问过自己为什么要这样做。我浪费了许多年的生命，不是在想办法交男朋友，就是觉得欠缺男朋友。我希望能帮助我妹妹，避免她又在这件事上头花这么多时间和心思。”

“要是没有和男人在一起，就一定要有人保护我才敢在街上走。我发现到这一点的时候，对自己感到生气，但是我气的不只是我自己，而是社会竟没有阻止这种情形，让它继续发生。”

“发现自我的滋味真好，实在难以形容，现在我再不自暴自弃，然而和情人恋爱仍很令我高兴，不管哪一个女人，要是开始自暴自弃，就应

该把男人丢开一阵子，独自居住、多认识自己，发展她对自身的感受。”

“男人不见得能提供我们需要的每一样东西，但我们却被设定成要在心理上依赖男人，这种心理上的依赖感是可以克服的，但并不容易。(在现在这个时候)有很多东西是男人做不到，但是女人做得到的，比如说谅解。女人似乎知道我是怎样的人，这是只有女人才懂的知识，我真的没法解释。”

“对于大多数女性而言，爱情真是个问题，因为她们在这上面花了这么大的精力，却只得到了一点点回馈。现在我不是真的很在乎男人，但是我跟男人的关系，在本质上仍是‘缠着别人’。还好，至少女人比较能接受我。”

“其实，单身的你有机会改变世界，因为当你和男人有关系的时候，男性思考模式会变得顽固难缠，让人很难喘气。单身的时候没有人控制你、贬抑你——至少我希望如此，你的生活比较有弹性。至于缺点，我想，主要是没有安全感、乏人肯定。”

“在目前这个阶段，女性比男性更受限于爱情关系之中，女人需要实质上的爱情，因为她们在这方面相当贫困，通常她们对自己的肯定并不够，才转而寻求其他有力团体的肯定。另一方面，男人需要女人做男人和男人之间的缓冲，因为这样，所以他们更需要女人。他们没办法从男人身上得到妥当的照顾，所以喜欢我们像卫星一样地绕着他们转来转去，供给他们一切需要。”

我们在本书中，可见到许多女性都过着双重生活。她们要在婚姻或爱情关系中做自己，所以需要发展出双重自我——一个自我给她们的丈夫或情人，让他们快乐并保持和平，照顾她们的家庭，另一个代表其余的自我，保持她们和自我的联系。这种情形就像女人常以不同方式说的：“要我表现得深情款款、照顾他人的样子很简单，难就难在要能深情款款，又能保持自我。”

长久以来，拥有性关系的女性，一直把自己的生活区分开来，勉强为自己挤出点时间，但是女性对这种模式的生活，越来越感到沮丧和不满。而且由于她们经济独立的能力增加，许多人开始用心地思考：她们到底想要什么?

第3章 第54节 性关系是否仍为重心

性关系是否仍为女性生活的重心

25年前一些有关计量社会学、男性科学、人际关系的研究结论，认为女性绝对将性关系视为自己的生命，这和我们在此的发现形成强烈的对比。在那些研究中，女性画的图形大致上像图1，男性画的圆形则大致像图2。

也就是说，大多数女性都画了一个大圈圈来代表她们的性关系，再画一个小圈圈与大圈圈相交或在大圈圈之中，代表她们自己，而男性画的则是两个相等大小，没有相交的圈圈。 [被屏蔽广告]

[被屏蔽广告]在1950～1975年之间，许多心理学家对女性所作的研究也有类似的结果：女性将爱情关系视为生活的重心，认为她们是爱情关系的一部分，附属于爱情关系或者至少有点附属于它。

所以，本书之中，所见的是新现象，由女性自己所下的新定义。许多女性的结论是：她们再也无法负担在情感上将爱情关系视为生命的首要之务，显然这并非她们所乐见的。而且大部分的人，都觉得她们是被迫作此决定的。

在情感上，女性已经背离男性了，但她们仍努力使它运作如初，这不是因为她们想要抽身而退，而是因为她们在心智上到达了新的境界，处于和男性相同的水平上。也许她们仍爱着男性，但却把他们当做是来自另一个星系、另一个行星似的。即使她们留了下来，也会想了又想，试了又试，企图突破现状；要是不能突破，她们会觉得和他们很疏远。她们要怎么办呢?她们不断地努力，设法搞清她们的爱情关系到底出了什么问题，她们既然已知其梗概，总不能装做自己不曾知道吧?

第3章 第55节 改变代代相传的情感架构

女性正在改变代代相传的情感架构

女性正处于一个剧变的潮流之中，虽然大多数女性表示，在理论上爱情应该是生命中最重要的事情，但无论已婚或单身的女性，大多也表示爱情生活不是她们的生活中心。大部分的女性同时还说她们仍期望

更伟大、更深入、更好的爱情的到来。这就难怪现今的女性有着非常矛盾的感觉：大多数人都想要深入爱情关系，而且认为爱情是这一生最重要的事，然而，她们却发现，想要如其所愿简直是不可能的。大多数女性觉得，在日常生活中，男性每每对她们的身份进行挑战，为了解决这个难题，她们重新安排了生活的优先顺序，不再像以前把爱情看得那么重要。

如果女性说，她们再也无法负担在情感上将男女之爱视为生命的重心，那么是否可以说，女性放弃爱情，就是认同了男性的价值观?我们是不是认定传统上的男性模式才是正确的，我们只需将爱情视为生命

的一部分，其重要性低于工作、事业、身份以及作为男性的荣耀?或是女性仍保持着她们对爱情的信念，只是暂时把她们对男性的希望放在一边，保护她们自己，直到能视她们为平等对象的男性出现?

还有许多女性选择了第三种方式：她们仍继续将爱情视为个人的基本价值系统，但是对象可以改变。许多女性将她们的爱导往其他方向，以更多的关心和爱意来对待朋友、小孩和情人，甚至埋首于工作之中，或是将注意力放在与她们往来的人身上。女性曾盼望与男性共享非常亲密的情感，在这个愿望落空之后，可能会使她们感到悲伤，有些人已经放弃了长久以来对于爱情的不实期望，回首往事，只觉得深深地后悔和无奈。但也有许多人因为这种多样性的选择出现了新机会，而感到无比庆幸。